MARCUS AURELIUS İLE



POZİTİF KAL!

JANA CAPRI & CHARAN DÍAZ

flipper


flipper

Jana Capri, Barselona'da (İspanya) yaşıyor, beş dil biliyor. NLP'de (Nörolinguistik Programlama) Usta Uygulayıcı. Terapötik astroloji ve yaratıcı yazarlık kursu aldı. Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacak kitaplar okumaktan ve yazmaktan hoşlanıyor.

Charan Díaz, Psikoterapi, kişisel gelişim, eğitim psikolojisi ve örgütsel psikoloji alanlarında on yedi yıldan fazla deneyime sahip İspanya, Barselona'dan bir psikologdur.
Barselona Üniversitesi'nden Hümanist ve Bütünleştirici Psikoterapi alanında yüksek lisans derecesi, Farkındalık derecesi ve Klinik Hipnoz derecesine sahiptir. Birkaç kitabın yazarı ve ortak yazarıdır.
Charan, Hindu ve Yunan felsefesine, Doğu masallarına ve mitolojisine düşkündür.

Jana Capri - Charan Díaz

Marcus Aurelius ile Pozitif Kal

Stoacı Felsefe ile Pozitif Bir Yaşam İçin
79 Fikir ve Soru

flipper

Marcus Aurelius ile Pozitif Kal: Stoacı Felsefe ile Pozitif Bir Yaşam İçin 79 Fikir ve Soru
Jana Capri - Charan Díaz

Orijinal adı: Stay Positive with Marcus Aurelius: 79 Stoic Answers to Life's Questions That Will Help You Gain a More Positive Mindset In Life
© 2021 Jana Capri & Charan Díaz
Tüm hakları saklıdır.
Yazarlarla iletişim için: info@psicotopia.com

Yayın Yönetmeni Songül Aygün Soykuvvet
Çevirmen Deniz Yağcı
Editör Ayşe Nur Buğalı
Kapak Tasarımı Yusuf Aydın
Sayfa Tasarımı Gelengül Erkara

1. Baskı Ocak 2023, İstanbul
ISBN 978-625-6951-89-1
Sertifika No 47566

Baskı-Cilt Ezgi Matbaacılık
Acıçeşme Mahallesi, Sanayi Caddesi, Altay Sokak
No.: 10/A Blok Bodrum Kat 2 No'lu Bölüm
Yenibosna, B.Evler, İstanbul
Sertifika No 45029

Flipper Yayıncılık
Bahçeyaka Mahallesi, 827 Sokak No.: 7/1
Döşemealtı, Antalya
www.flipper.com.tr

Bu kitabın tüm yayın hakları Flipper Yayıncılık'a aittir. Yayıncının izni olmaksızın alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz. Flipper Yayıncılık Gez Yayıncılık Fuarcılık Org. Oto. Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

İçindekiler

GİRİŞ 9

#1 SEVGİ YOLLARI 13
#2 İLK ADIM: İSTEMEK 15
#3 ÖĞRENMEYE HEVESLİ OLMAK 17
#4 DOĞRU OLANI YAPMAK 19
#5 İYİLİK 21
#6 GELİP GEÇİCİ OLANI KOVALAMAK 22
#7 FELSEFİ AÇIDAN ELE ALIN 24
#8 İŞE YARAMAZ ŞEYLER 26
#9 MANEVİ GÜÇ 27
#10 TEMİZ BİR VİCDAN 28
#11 İYİ BİR YAŞAMIN SIRRI 29
#12 ŞEYLERİN TABİATI 31
#13 İÇİNİZDEKİ KIVILCIM 33
#14 HER ŞEYİN KÖKENİ 35
#15 KENDİNİZİ TANIYIN 36
#16 İÇ BAHÇENİZ 38
#17 ASIL OLAN SİZİN İÇİNİZDE 40
#18 GERÇEK DEĞERİNİZ 42
#19 BİLGE 43
#20 GÖZE GÖZ 44
#21 KİŞİSEL BİR MESELE DEĞİL 45
#22 NEZAKET VE MERHAMET 46
#23 KİME KULAK VERMELİ? 48
#24 DOĞRU DİNLEMEK 49

#25 ÖLÜMDEN SONRA 51
#26 MÜKEMMEL DÜZEN 53
#27 ÖMÜR 54
#28 ELİNİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIN 55
#29 HER ŞEYE KUCAK AÇIN 56
#30 KONTROL EDEMEDİĞİNİZ ŞEYLER 58
#31 OLMASI GEREKTİĞİ GİBİ 59
#32 ELEŞTİRİLER 60
#33 İÇ HUZUR 61
#34 BAŞKALARINI MEMNUN ETMEK 63
#35 KONTROL SİZDE 65
#36 İÇ GÖZLEM 66
#37 HER ŞEYİN KENDİNE HAS BİR GÜZELLİĞİ VAR 67
#38 AFFETMEK 68
#39 BAŞKALARININ GÖRÜŞLERİ 70
#40 YOLUNUZU KAYBETMEYİN 71
#41 KENDİ BAKIŞ AÇINIZA SAHİP ÇIKIN 73
#42 ONAYLANMA VE ELEŞTİRİ 75
#43 GERÇEĞİN PEŞİNDE 77
#44 HAYAT DEĞİŞİR 79
#45 KENDİNDEN BİR TUTAM 80
#46 BEKLENTİLERİNİZİ İYİ BELİRLEYİN 82
#47 ÖNEMLİ OLAN TUTUMUNUZ 83
#48 DOĞRU YOLA GERİ DÖNÜN 84
#49 HİÇBİR ŞEY SONSUZA KADAR SÜRMEZ 85
#50 İYİLİĞİN KARŞILIĞI 87
#51 MERHAMET 89
#52 İMKÂNSIZI BAŞARMAK 91
#53 OLUMLU ETKİLER 92
#54 TALİH VE TALİHSİZLİK 93

#55 BAŞKALARININ SİZİN ADINIZA KARAR VERMESİNE İZİN VERMEYİN 94
#56 MUTLULUĞUNUZ SİZİN ELİNİZDE 95
#57 RUH HALİNİZ KİMİN KONTROLÜNDE? 96
#58 TUZLU SU İÇMEK 98
#59 HAYATTAKİ AMACINIZ 99
#60 ÖNÜNÜZE ÇIKANI KABUL EDİN 100
#61 NELERE BAĞLISINIZ? 101
#62 KIZGIN KÖMÜRÜ TUTMAK 103
#63 ÖNEMLİ ŞEYLER 104
#64 BURADA VE ŞİMDİ İYİ HİSSETMEK 105
#65 ZORLUKLARI DENEYİMLEYİN 106
#66 KOLLARINIZI AÇIP KABULLENİN 107
#67 ÖNCE KENDİNİZİ GÖZLEMLEYİN 108
#68 ELİNİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIN 109
#69 GÖRÜNDÜĞÜ KADAR KÖTÜ DEĞİL 110
#70 SİZE UZATILAN ELİ TUTUN 111
#71 FAZLA ANALİZİ BIRAKIN 112
#72 NE İSTEDİĞİNİZİ BİLİN 113
#73 SONSUZA KADAR YAŞAMAYACAKSINIZ 114
#74 BUNU NEDEN YAPIYORSUNUZ? 116
#75 KORKUNÇ BİR YANILTICI 117
#76 KAYIP 118
#77 PASİFLİK 119
#78 BAĞIMLILIK 120
#79 İYİ BİR YAŞAM SÜRMENİN YOLU 121

KAYNAKÇA 122

GİRİŞ

Terapi esnasında hasta şu soruyu sordu: Uzun vadede pozitif kalmayı nasıl başarabilirim?

Uzun yıllar boyu kendimi psikoloji alanına adadıktan sonra aklıma gelen ilk yanıt şu oldu: **Düşünme, konuşma ve davranış tarzımızı pozitif yönde etkileyebilecek bir telkine sürekli olarak maruz kalarak.** Ateşi körüklediğiniz müddetçe yanmaya devam edecektir.

Zihnin kolayca etkilendiği ve uzun vadede olumlu bir tutum sürdürmenin mümkün olduğu fikri bizi, daha pozitif bir hayat yaşamak isteyen herkese ilham olan büyük Stoacı filozof Marcus Aurelius'un yazılarını incelemeye yöneltti.

Önemli uyarılar yapmakla yetinmeyip aynı zamanda söylediklerini de uygulayan, tarihe adını yazdırmış bir bilgeden daha iyi bir ilham kaynağı olabilir mi?

Marcus Aurelius ile Pozitif Kal kitabında **modern psikolojiyi felsefe** ve tarih boyunca öne çıkan spiritüel düşüncelerle harmanladık.

Aşk, iş, aile, diğer ilişkiler veya sağlık... konu her ne olursa olsun, işler ters gittiği anda Marcus Aurelius'un iletileri hayata farklı bir bakış açısıyla bakmamızı sağlarken farkındalığımızı artıracaktır.

Birey yalnızca yüksek bir bilinçle kendisini gerçekleştirebilir, aşabilir ve sonucunda onu hapseden ıstırabın ötesine geçebilir.

KİTABIN KULLANIMI

Bir sonraki sayfada her bir bölümde yer alan üç kısmı açıklayacağız: (1) Arayışçının sorusu/yorumu, (2) Marcus Aurelius'un yanıtı, (3) Psikolojik düşünce

"Arayışçı" derken hayatın gizemlerini kendi kendine sorgulayan ve sonsuz bilgeliğe dayanarak yanıt arayan herkesi kastettik.

Marcus Aurelius'un yanıtları *Thoughts (Kendime Düşünceler)* kitabından esinlenilerek daha anlaşılır olması için gündelik dilde yazılmıştır.

Daha sonrasında açığa çıkan psikolojik düşünce, Marcus Aurelius'un yanıtının üzerine daha fazla düşünmeyi sağlamaktadır. Bu önerilen düşünceler Stoacı iletilerin birebir tanımları veya birer talimat olarak değil, aksine okuru soru sormaya ve hayatına Stoacı bir yaklaşımı entegre etmeye teşvik eden unsurlar olarak görülebilir.

1. Hayata dair bir soru ya da yorum

2. *Kendime Düşünceler* kitabı esas alınarak Marcus Aurelius'un verdiği yanıt. Yanıtın kitabın hangi bölümünden alındığı parantez içinde verilmiştir. Örneğin: IV - XXIV: Kitabın 4. bölümü, 24. paragrafına başvurabilirsiniz.

3. Verilen mesajı derinlemesine incelemek adına psikolojik bir düşünce örneği.

#8 İŞE YARAMAZ ŞEYLER

1. ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU
Modumu nasıl hep yüksek tutarım?

2. MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XXIV)
Eğer iyi bir ruh halinde olmak istiyorsanız çok fazla işle meşgul olmamaya çalışın.
Yaptığınız, düşündüğünüz ve söylediğiniz şeyler aslında sandığınız kadar gerekli şeyler değil. Bunları azaltıp kendinize daha fazla zaman ayırarak daha sakin olmayı başaracaksınız.
Şu soruları kendinize sık sık sorun: Bunun gerçekten bir önemi var mı? Bu faydalı bir şey mi?
Gereksiz düşünceler gereksiz eylemleri beraberinde getirerek sizi, mutluluğunuzu engelleyen bir döngüye sokar.

3. PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE
Bugün yaptığınız, söylediğiniz ve düşündüğünüz şeylerin arasında faydasız ya da gereksiz olanlar var mıydı?
Örneğin, sonunda hiçbir yere varamadığınız, sürekli tekrar eden düşüncelerden kopabilmeyi nasıl başarabilirsiniz?
Bir dahaki sefere kötü bir tepki vermeye eğilimli olduğunuz bir durumda nasıl daha faydalı bir şekilde konuşabilir ya da davranabilirsiniz?

BU KİTAPTAN EN İYİ ŞEKİLDE NASIL FAYDALANILIR?

Bu kitaba aşağıdaki durumlarda başvurmanızı öneriyoruz:

1. Hayatınızda zor bir dönemden geçiyorsanız
2. Pozitif bir ilham kaynağı arıyorsanız
3. Daha fazla huzura veya öfke, anksiyete, mutsuzluk gibi duyguları kontrol etmeye ihtiyaç duyuyorsanız

İçindekiler kısmından size en fazla ilham veren içeriği # (bölüm ismi) etiketiyle seçebilir veya rastgele bir sayfa açıp önünüze hangi mesajın çıktığını görebilirsiniz.

Seneca, Sokrates, Marcus Aurelius, Epictetus ve Buda gibi insanlık tarihinin büyük düşünürleri ve filozofları, arzu ettiğimiz yaklaşımı geliştirmenin günler, aylar ya da yıllar almadığını, ömür boyu sürdüğünü anlamamızı sağlamışlardır.

Her şeye rağmen, çabalamaya değdiğini de.

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hedefe giden her yol mübah mıdır? Bazen hoşuma gitmese de bazı şeyleri yapmam gerekiyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - V)

Asıl amacınızın her zaman iyi bir insan olmak olduğunu unutmayın. Zorluklarla karşılaştığınızda, çözmeniz gereken problemler olduğunda bunların sizi etkilemesine ya da yenmesine izin vermeyin. Daima iyi, cömert, içten ve adil olmanızı sağlayan en insancıl çözümü arayın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

İnsanın hayatta belli bir hedefinin olması güzeldir ancak bu hedef, insancıllığı (başkalarına karşı şefkat duyma veya dayanışma hissini, insani değerlere saygı duyma becerisini) her zaman desteklemelidir.

Hayatta kendinize önemli hedefler belirlediniz mi? Niccolò Machiavelli, hedefe giden her yol mübahtır diyerek yanılmıştır. İnsancıl, cömert ve merhametli olmak, hedefin kendisinden çok daha üstündür. Başımızı yastığa koyduğumuzda vicdanımızın temiz olması önemlidir.

Hayatınızı inceleyip üzerine düşünün: Hâlihazırda başarmaya çalıştığınız ancak başarmanız durumunda başkalarını üzecek ya da sizin huzurunuzu kaçıracak bir şey var mı?

Antropolog Carlos Castaneda'nın dediği gibi: Her yol aynıdır; sonu hiçbir yere çıkmaz. Ancak kimi yollar yürekle kimileri ise yürek olmadan çizilir.

#2 İLK ADIM: İSTEMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Mutlu olmak ve hüsrana uğramamak için ne yapmalıyım? Kendimi fazlasıyla kaybolmuş gibi hissediyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - LXVII)

Mutlu olmak aslında oldukça basit. Belki kendi hayatınıza bakıp şöyle düşünüyorsunuz: "Çok yaşlandım, ünlü ya da zengin değilim, hayatta önemli bir şeyler başaramadım." Öğrenmeye ve insani değerlerinizi, ilişkilerinizin niteliğini, maneviyatınızı ve iç özgürlüğünüzü geliştirmeye devam edin. İşte mutluluğun anahtarı budur ve karşılığında hiçbir bedel ödemenize gerek yoktur.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Hayatınıza dair herhangi bir şeyi iyileştirmek ister miydiniz? İşiniz, aileniz, eşiniz, sağlığınız ya da maddiyatınızla ilgili herhangi bir şeyin değişmesini ister miydiniz?

Bir şeyi değiştirmek için öncelikle değişmeyi istemeniz gerekir. Örneğin bir kimsenin arkadaşına, "Sigarayı bırakamıyorum," dediğini hayal edin. Tam o esnada bir psikolog bu konuşmaya kulak misafiri olur ve bu kişiye sigarayı bırakmaya yönelik ücretsiz

terapi yapmayı önerir. Sigara içen kişinin hemen akabinde tepkisi ise şöyle olur: "Ama ben sigarayı bırakmak istemiyorum!"

Hayatta bir şeyi başarmak için öncelikle o şeyi gerçekten istemelisiniz. Hayatınızı iyileştirmek istiyorsanız er ya da geç bunu başarmanın bir yolunu bulursunuz. Marcus Aurelius'un da dediği gibi mutlu olmak aslında çok basit. Doktora derecesine ihtiyacınız yok; değişmeyi istemeniz yeterli.

#3 ÖĞRENMEYE HEVESLİ OLMAK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Belli bir yaşa eriştim ve hayatta pek çok deneyimim oldu, kimseden hayat tavsiyesi dinlemeye ihtiyacım yok.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XI - XXIX)

Bugün bildiğiniz her şeyi önceden bir öğrenci olduğunuz için öğrendiniz. Şunu bilmelisiniz ki bu hayatta usta olabilmenin yolu öncelikle alçakgönüllü bir çırak olmaktan geçer.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Öğrenmeye açık bir zihniyet olgunluğun başlangıcıdır. Her şeyi bildiğinizi iddia ediyorsanız aslında kendi kendini kısıtlandıran, çevrede olup bitenleri o kadar dikkatli dinlemeyen bir bireysiniz demektir. Ancak amacınız öğrenmek olduğunda etrafı gözlemler ve dinlersiniz; bunun sonucunda da gerçeği daha net bir şekilde kavrar ve attığınız adımlardan daha başarılı sonuçlar alırsınız.

Daha önce hiç içinizdeki öğrenme isteği sayesinde kendinizi bir konuda geliştirdiğiniz oldu mu?

Öğrenen ve gelişen bir zihin, daha mutlu olmanıza ve karşınıza ne çıkarsa çıksın daha özgürce tepkiler vermenize olanak sağlar.

Hayat Üniversitesi sizden her zaman öğrenmeyi amaçlamanızı ister. Seçim sizin.

#4 DOĞRU OLANI YAPMAK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Beni kötü yönlendiren kişilerin etkisine karşı nasıl direnebilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - XVII)

Eğer bir şey değer yargılarınıza karşı çıkıyorsa ona uymayın. Durumu kendiniz çözümlemeli, ne yapmanız gerektiğine kendiniz karar vermelisiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Derinlerde bir yerlerde aslında neyin doğru, neyin yanlış olduğunu zaten biliyorsunuz. Yetişkin bir insan en azından kendisine yapılmasını istemediği bir şeyi başkasına yapmaması gerektiğini bilmelidir. Bununla birlikte bazen "aptala yatmak" ya da pek bir şey bilmiyormuş gibi davranmak hoşumuza gider.

Hayatınızda yaptığınız, söylediğiniz ya da düşündüğünüz şeyler size yeterince etik geliyor mu, yoksa bunları biraz daha geliştirebilir misiniz?

Daha doğru, daha insancıl olduğunu düşündüğünüz şeyi yapmak için burada ve şimdi hayatınızın bazı yönlerini iyileştirmenizi engelleyen nedir? Bu zamana kadar doğru olmadığını

düşündüğünüz ancak sırf "herkes yapıyor" diye gerçekleştirdiğiniz eylemler oldu mu? Daha özgün bir hayat yaşayabilmek için neleri değiştirebilirsiniz?

İnsani değerler olmadan mutlu olmak çok zordur.

#5 İYİLİK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayat hiç adil değil. Neden iyi insanlar emeklerinin karşılığını alamıyor? İnsanlar için çok şey yapıyorum ancak her zaman kıymetim bilinmiyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XLII)

İnsanlara iyilik yaptığınızda onlardan bir karşılık veya ödül beklememelisiniz. Bu tıpkı ayaklarınızın yürüyebildikleri için ya da gözlerinizin görebildikleri için sizden ödül beklemelerine benzerdi.

İyilik insanın doğasındadır, dünyaya bunun için geldik. İyi biri olduğunuz sürece öz benliğinizle uyum içerisinde yaşarsınız. Bunun için ödüllendirilmeyi beklemek yerine plan yapmadan, doğal bir şekilde iyilik yapmaya çalışın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

İyilik doğanızın bir parçasıdır. Pozitif psikoloji çalışmalarına göre iyi biri olduğumuz sürece daha mutluyuzdur ve daha mutlu olduğumuz sürece daha fazla iyilik yaparız.

Karşılığında hiçbir şey beklemeden birine bir iyilik yaptığınız oldu mu? Sonrasında nasıl hissettiniz?

#6 GELİP GEÇİCİ OLANI KOVALAMAK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Kulağa bencilce gelebilir ama benim için hayatta en önemli şey etrafımdaki insanlar ve sahip olduklarım – evim, arabam, sevdiklerim... geri kalan hiçbir şeyin benim için bir anlamı yok.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - III)

Hayatın ne kadar hızlı geçtiğini gözlemleyin. Sizden önce ebediyet vardı, siz bu dünyayı terk ettikten sonra da var olmaya devam edecek. Bu açıdan baktığımızda her şey (diğer insanlar, sahip olduklarınız, dertleriniz...) önemini yitirir. Bizler geçici dertleri olan, geçici varlıklarız.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Her şeyin sürekli hızla değiştiği, "akışkan" bir dünyada yaşıyoruz. Sürekli değişen, aşırı miktarda bilgi yüklemesine maruz kaldığımız bir dünya. Belirsiz, değişken, kaotik bir dünya.

Böyle bir dünyada tutarlılığa ve huzura nasıl kavuşabilirsiniz? Başkalarını memnun ederek veya maddiyatla, güçle, seyahatlerle ya da çeşitli keyif verici deneyimlerle huzur bulacağınızı mı düşünüyorsunuz?

Hayatın aniden değişmesiyle sahip olduğunuz her şeyi bir anda kaybetme ya da arkanızda bırakıp gitme ihtimaliniz varsa gelip geçici, anlamsız, boş şeylerin peşinden koşmak niye?

Huzuru içinizde arayın. Örneğin meditasyon yaparak ya da psikolojinizi geliştirip zihinsel olarak güçlenerek arayabilirsiniz. Bu şekilde hiçbir dış etmen huzurunuzu bozamaz.

#7 FELSEFİ AÇIDAN ELE ALIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Beni fazlasıyla endişelendiren büyük bir derdim var. Bununla daha iyi başa çıkabilmek ve bu kadar stres altında hissetmemek için ne yapabilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - III)

Bu iki bakış açısı daha özgür hissedip sakinleşmenize yardımcı olacaktır:

Canınızı asıl sıkan şey aslında kendi fikirleriniz; kendiniz, diğerleri, hayatınız ya da dertleriniz hakkında düşünceleriniz. Hayat nesnel ve dışsal bir faktördür. Öte yandan düşünceleriniz özneldir; onları iyi yönetemezseniz size acı verebilirler.

Gördüğünüz ve başınıza gelen her şey sürekli bir değişim ve başkalaşım halindedir. Hayatınız boyunca değişip dönüşüme maruz kalan birçok şeye tanıklık ettiğinize eminim. Hayat kaliteniz, etrafınızdaki tüm bu değişen ve başkalaşan olayları ele alış biçiminize, başınıza gelenleri ele alma ve yargılama tarzınıza bağlıdır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Kötü hissetmenize yol açan her şey ona yaklaşımınıza, fikrinize ve onu özümseme yeteneğinize bağlıdır. Başınıza gelenleri felsefi açıdan ve iyimserlikle değerlendirmek hayatla iletişiminizi geliştirecek ve iyi şeyler başarmanızı kolaylaştıracaktır.

Şu anda canınızı sıkan, sizi strese sokan ya da endişelendiren bir olay düşünün. Sizi rahatsız eden şey gerçekten bu olayın kendisi mi? Yoksa sizi bu kadar olumsuz etkileyen bu olaya dair fikriniz mi?

#8 İŞE YARAMAZ ŞEYLER

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Modumu nasıl hep yüksek tutarım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XXIV)

Eğer iyi bir ruh halinde olmak istiyorsanız çok fazla işle meşgul olmamaya çalışın.

Yaptığınız, düşündüğünüz ve söylediğiniz şeyler aslında sandığınız kadar gerekli şeyler değil. Bunları azaltıp kendinize daha fazla zaman ayırarak daha sakin olmayı başaracaksınız.

Şu soruları kendinize sık sık sorun: Bunun gerçekten bir önemi var mı? Bu faydalı bir şey mi?

Gereksiz düşünceler gereksiz eylemleri beraberinde getirerek sizi, mutluluğunuzu engelleyen bir döngüye sokar.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bugün yaptığınız, söylediğiniz ve düşündüğünüz şeylerin arasında faydasız ya da gereksiz olanlar var mıydı?

Örneğin, sonunda hiçbir yere varamadığınız, sürekli tekrar eden düşüncelerden kopabilmeyi nasıl başarabilirsiniz? Bir dahaki sefere kötü bir tepki vermeye eğilimli olduğunuz bir durumda nasıl daha faydalı bir şekilde konuşabilir ya da davranabilirsiniz?

#9 MANEVİ GÜÇ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Yapmam gereken şeyler, üstlenmem gereken sorumluluklarım var ama bunları yapacak gücü ya da cesareti kendimde bulamıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XXIX)

Bedeniniz sizi henüz yarı yolda bırakmamışken, ruhunuzun ondan önce teslim olması çok yazık.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Kullanmadıktan sonra irade gücü ne işe yarar? İrade, yalnızca düzenli kullanıldığı zaman güçlenen bir kas gibidir. Size ilham veren ve hayatınızı güzelleştiren manevi gücünüzü bulmak ve içinizde yanan ateşi her gün harlamayı öğrenmek sizin elinizdedir.

Bu sorumlulukları ve görevleri daha iyi bir şekilde yerine getirme gücünü kendinizden başka kim verebilir size?

Yalnızca bir beden ve ruhtan mı oluştuğunuzu düşünüyorsunuz? Oysa içinizdeki güç sandığınızdan çok daha kuvvetli.

#10 TEMİZ BİR VİCDAN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Kötü niyetli insanlarla dolu bu dünyada sakin kalmayı nasıl başarıyorsunuz?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XLVII)

Mühim olana odaklanmalısınız: kendinize ve başkalarına karşı dürüst olmak. Onlardan asla kaçınamayacağınız için, yalancı veya adaletsiz kişilere karşı tolerans gösterin. Onların kötü niyetli davranışlarının sizi etkilemesine asla izin vermeyin.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Yalnızca yalancı ve adaletsiz insanlarla dolu bir dünyaya seyahat ettiğinizi varsayın. Bu insanların arasında yaşamanın size kendi değerlerinizi ve vicdanınızı unutturacağını mı düşünüyorsunuz? Gündelik yaşamımızda her tür insanla karşılaşırız. Bazıları üzerimizde iyi bir etki bırakır, bazıları bırakmaz. Sizi kötü etkileyen bir durumun sonucunda ilkelerinizden taviz vermemek son derece önemlidir çünkü temiz bir vicdana sahip olmanın değeri paha biçilemez.

#11 İYİ BİR YAŞAMIN SIRRI

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayatımda olan bitenin beni fazla etkilememesi için birkaç tavsiyede bulunabilir misiniz?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XI - XVI)

Hayatı en iyi şekilde yaşamanın yolu ruhunuzun derinliklerinde saklıdır ve manevi gücünüzün şiddeti de yalnızca size bağlıdır.

Hayatınızda ne olursa olsun, tüm etkenler dışarıdan gelir ve bunları değiştiremezsiniz. Sizden hiçbir zaman böyle bir şey beklenmedi; dolayısıyla olup biteni yargılamanın bir anlamı yoktur.

İç sayfanızı temiz tutun; herhangi bir yargıyla kirlenirse derhal silin.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bana ne sevdiğinizi söyleyin, size kim olduğunuzu söyleyeyim. Günün büyük kısmında en önem verdiğiniz şey nedir? Bazıları giyim kuşamına, evine, sağlığına, cinsel hayatına, ne yediğine, en sevdiği televizyon dizisine kafa yorar, zihinlerini genelde bunlarla meşgul ederler.

Zihniniz yedi gün yirmi dört saat sizinledir. Hayatın ebedi olmadığını, hiçbir şeyin sonsuza kadar sürmeyeceğini hatırlayarak değerini bilin.

İşte size birçok durumda yardımcı olacak bir soru: Dikkat etmem gereken en önemli şey nedir? Neye odaklanmalıyım?

#12 ŞEYLERİN TABİATI

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Genelde başıma gelen olayların sebebini anlamadığım için sıkıntı çekiyorum. Örneğin birisi bana öfkelendiğinde ya da belli görevlerin tüm yükünü benim üstlenmem gerektiğinde...

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - X)

Her şeyi anlamamız her zaman mümkün değildir. Olup bitenleri olduğu gibi görün; nedenlerini, bağlantılarını ya da temellerini inceleyin. Nesnel bir bakış açısı kazanmak daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Her şey birbiriyle bağlantılıdır. Bunu anlamak, mutluluğumuzun çok boyutlu doğasını keşfetmemize yardımcı olacaktır. Hayatınızda olup bitenlere dair yorumlarınız, düşünceleriniz, duygularınız, yaklaşımlarınız ve davranışlarınızın tümü birbiriyle bağlantılıdır ve birbirlerinden bağımsız düşünülemezler. Belirli bir davranış türünü anlamak için bununla birlikte gelen düşünceleri de anlamamız gerekir.

En son kötü bir tepki verdiğiniz ânı hatırlayın. Sizi buna yönlendiren duygularınız ve düşünceleriniz miydi? Peki, kibar ve sabırlı bir tutum sergilediğinizde hangi düşünce ve duygular baskındı?

#13 İÇİNİZDEKİ KIVILCIM

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Maneviyat ilgimi çekmiyor, neye faydası olduğunu anlamıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (III - XIII)

Herhangi bir acil müdahale halinde doktorlar her zaman ihtiyacı olan alet edevatı yanında bulundurur. Sizin de ulvi (manevi) ve insani (dünyevi) yönlerinizi ele alma beceriniz her zaman yanınızda olsun.

Görünürde önemsiz meseleleri ele alırken, maneviyat ve yaşadığımız dünya arasında her zaman bir bağlantı olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Maddi bakımdan başardığınız her şey manevi tarafınızı da tatmin etmelidir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Birçok maddi ve dünyevi sorunlarla karşı karşıya gelerek bizim için en kutsal olanı, değer verdiğimiz ve hayatımızda en çok sevdiğimiz şeyleri unutma hatasına düşeriz.

Yanan ateş körüklendiği müddetçe yanmaya devam edecektir. Eğer sürekli olarak etrafınızda size iyi gelen insanlar

bulundurur, sizi cesaretlendiren kitaplar okur ve sizi içsel olarak geliştireni görselleştirmek üzere kendinizi eğitirseniz içinizdeki kıvılcım veya kuvvet harlanır mı, yoksa sönüp gider mi?

#14 HER ŞEYİN KÖKENİ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Tanrıya, daha ulu bir güce veya varlığa inanmak mantıklı mıdır?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XXXVI)

Her şeyin kökenini düşünün. İnsan olarak amacınız ve kendinizi gerçekleştirebilmeniz etrafınızda olup biten her şeyin ruhani kökenini görmenize bağlı olabilir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Çoğu zaman kendi hayatımıza o kadar odaklanırız ki her şeyi hareket ettiren motor üzerine kafa yormayı unuturuz.

İnsanlık tarihi boyunca çoğu bilge ve filozof, meditasyon yapmaya ya da evreni neyin hareket ettirdiğini, doğmadan önce ne olduğumuzu ve öldükten sonra ne olacağımızı ciddi anlamda düşünmeye vakit ayırmadıkça varoluşun faydasız olduğunu düşünmüştür.

Bir çocuk, babasıyla bağlantı kurmayı unutup onunla yeniden nasıl bağlantı kuracağını bilemezse bu bağlantıya en çok ihtiyaç duyduğu an ne yapacağını bilemez.

Daha dolu bir hayat yaşamak için hayatınıza ne gibi ruhsal uygulamalar dahil edebilirsiniz?

#15 KENDİNİZİ TANIYIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Nasıl daha az kaygı duyarım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - XVII)

Mutluluğunuz, iç bilgeliğinizle (*daimon*) uyumunuza bağlıdır. Hayal gücünüzün kararlılığınızı bozmasına izin vermeyin. Eğer henüz yaşanmamış olaylar için kaygı duyuyorsanız şöyle düşünmeniz faydalı olabilir: "Git buradan hayal gücü! Durduk yere endişe yaratarak dikkatimi dağıtma! Sana kızmıyorum ama git buradan."

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Mutluluk gerçek kimliğinizi ortaya çıkarmaya bağlıdır. Yalnızca işimiz, sahip olduklarımız ya da genellikle bizi tanımlayan şeylerden ibaret olamayız. Bir ruhumuz olsa da kalıcı bir şekilde mutlu olmak için onunla her zaman uyumlu olduğumuz söylenemez.

Hayal gücü çift taraflı bir kılıç gibidir hor kullanılırsa kafa karışıklığı yaratabilir. Aşırı kaygı ya da anksiyete, hayal gücünün yaptığı hatalardır. Tıpkı bazı konulara aşırı önem vermemize ya da fazlasıyla abartarak kendimizden, başkalarından ya da hayattan

fazlasını talep etmemize sebep olan depresyon ve diğer duygusal stres türleri gibi.

Yalnızca etiketlerin ötesinde kim olduğumuzu gerçekten anlayarak ve hayatın anlamına inanarak filozofların sözünü ettiği mutluluğu anlamaya başlayabiliriz.

Kendinizi tanıyın, pozitif düşünün, elinizden gelenin en iyisini yapın, stres yapmayı bırakın ve gerisini unutun.

#16 İÇ BAHÇENİZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayata karşı nasıl daha pozitif bir yaklaşım edinirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - XLIII)

İç bilgeliğimi işlemeyi seviyorum. Takdir etmeyi öğrenip gerçekliğe ve insanlığa iyilikle bakın. Bu sayede doğru bir bakış açısı kazanarak her şeye gerçek değerini atfedeceksiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Güzel bir iç ortamdan ya da iyi bir havadan daha fazla keyif aldığınız bir şey var mı? Yarının çok güzel bir gün olduğunu hayal edin: mükemmel bir yaz güneşi, neşeyle gülen insanlar ve her tarafta güzellikler... Ancak ruh haliniz düşük ve her şey berbat görünüyor.

"İç bahçenize" iyi bakıp onu uygun koşullarda tutmayı öğrendiğinizde, yarının kara bulutlu, sağanak yağışlı bir gün olmasının veya diğer herkesin etrafta sinirli bir şekilde dolaşmasının bir önemi kalmaz; içinizdeki iklim size uygunsa her şey yolunda gidecektir. Böylece kolaylıkla sakin ve mutlu olmayı başaracak, başkalarıyla daha iyi etkileşimde bulunacaksınız.

Her gün dış güçlere rağmen içinizdeki o bahçeden yeterli verimi alabilmek için gözlem yaparak zihninize iyi ve kötü gelen şeyleri ayırt edin.

#17 ASIL OLAN SİZİN İÇİNİZDE

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bedenimin üstüne çok düştüğümün farkındayım. Egzersiz yapıyor, dış görünüşüme özen gösteriyor ve güzel giyiniyorum.

Bu kötü bir şey mi?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (X - XXXVIII)

Ruhunuzu içinde bulunduğu beden, ona fiziksel şeklini veren uzuvlar ve organlarla asla karıştırmayın. Vücut yalnızca bir araçtır; içinde ruh olmadan dokunmamış bir kumaş, kâğıtsız bir kalem ya da sürücüsüz bir direksiyon gibi hiçbir işe yaramaz.

Asıl olanın içinizde olduğunu sakın unutmayın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Kendinizi bedeniniz, fikirleriniz, duygularınız ve sahip olduklarınızla tanımlıyorsanız bir sorun var demektir çünkü bunların hepsi değişken şeylerdir.

Enerjinizi ve kararlılığınızı değişmez ya da size bağlı şeylere harcamak en iyisidir. Örneğin mücadeleci ruhunuz yalnızca size bağlıdır. Daha iyi bir insan olma isteğiniz yalnızca sizin elinizdedir. Mutsuz olduğunuzda neşelenmek için gereken şeyi yalnızca siz bilirsiniz. Sizi harekete geçiren şey bedeniniz değil, beslediğiniz ruhtur.

Bir yandan yalnızca size bağlı olan bir şeyi, hayatınızı iyileştirmek için yapabileceklerinizi ya da kendiniz için belirlediğiniz bir amacı, bir yandan da tümüyle sizden bağımsız olanları bir düşünün.

#18 GERÇEK DEĞERİNİZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bunca duygusal iniş çıkıştan nasıl kaçınırım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - XIX)

İçinizde, tutkularınızı harekete geçiren, onların sesiyle sizi dans ettiren şeyden daha güçlü ve ilahi bir şey olduğunu fark etmenin zamanı geldi.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

İşe içinizde zaten var olan iyiliğin değerini bilerek ve hayatta mükemmel şeyler başarabilme becerisine sahip olduğunuzu keşfederek başlayabilirsiniz.

Duygularınızın ve tutkularınızın ötesinde bir varlıksınız; çünkü düşünebilme, farkına varabilme, inceleyebilme ve değerlendirme yetisine sahipsiniz. Marcus Aurelius'un önerdiği gibi, hislerinizin sizi baskılamasına, oyuncak bir bebek gibi sarsmasına izin vermeyin.

Hayatınızda aklınızı ve mantığınızı daha fazla kullanıp duygularınızın sizi alıp götürmesine izin vermemeniz gereken bir alan var mı?

#19 BİLGE

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Kendimin en iyi versiyonu olmayı nasıl başarabilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XXXVIII)

Nelerden kaçındıklarını ve nelerin ardından koştuklarını anlamak için bilge insanlara rehberlik eden temel ilkelere yakından bakın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Size göre bilge kişi kimdir? Sizce bilge kişinin hayattan beklentisi nedir?

İnsanlık tarihi boyunca Sokrates, Buda, Konfüçyüs, Lao Tzu, Platon, Seneca, Epiktetos ya da Marcus Aurelius gibi binlerce "bilge insan" karşımıza çıkar. Bu kişiler neyin peşindeydi? Hayatlarında hep en iyiyi aramamışlar mıydı?

Bilge düşünürlerin değerlerini ve pozitif düşünme biçimlerini örnek alarak olup biteni daha soğukkanlılık ve sakinlikle karşılamayı öğrenemez misiniz? Bu kişileri taklit etmeye çalıştığınızda daha iyi bir insan olmaz mısınız?

Mutlu olmak ve daha az acı çekmek için bilgeliği kendi başınıza aramak doğal gelmiyorsa bilgelerden bir şeyler öğrenmeyi deneyebilirsiniz.

#20 GÖZE GÖZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İntikamın tatlı olduğunu söylerler.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - VI)

Sizi inciten insanlardan kendinizi korumanın en iyi yolu onlar gibi olmamaktır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

"Kısasa kısas" düşüncesiyle hareket ederseniz karşınızdaki kişiden bir farkınız kalır mı? Gandhi'nin de dediği gibi, "Göze göz, dişe diş düşüncesi bütün dünyayı kör edecek." *Mirdad'ın Kitabı*'nda ise sevmeyi öğrenmek için yaşadığımız, yaşamayı öğrenmek için de sevdiğimiz söylenir.

Öyleyse kendimizi korumanın en iyi yolu sevmeyi ve bağışlamayı öğrenmektir. Ancak bu, kötü muameleye ya da zorba davranışlara izin vermemiz gerektiği anlamına gelmez. Her zaman merhametli olmalıyız fakat mutluluğumuzu gözetmeyi de elden bırakmamalıyız.

#21 KİŞİSEL BİR MESELE DEĞİL

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Her şeyi aşırı ciddiye almamak için ne yapmalı, ne düşünmeliyim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - IV)

Her kim bir suç işlerse bu suçu kendisine karşı işler. Her kim haksızlık ederse kendisine zarar verir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bir eleştiriye ya da hakarete maruz kaldığımızda genellikle üstümüze alınırız. Biri canımızı yaktığında ya da haksızlıkla karşılaştığımızda bunların bize özellikle yapıldığını düşünürüz. Haksızlık ve talihsizlik hissiyle kendimizi durumun kurbanı gibi görürüz.

Oysa Marcus Aurelius bizlere kötü bir davranışta bulunan kişinin asıl kendisine zarar verdiğini dile getirir. Kim birine zarar verme çabasındaysa yalnızca kendisine zarar verir. Her fikir, ağızdan çıkan her söz ya da davranış bir bumerang gibi döner dolaşır, sahibini bulur.

Aleyhinize gibi görünen ama aslında sizinle hiçbir ilgisi olmayan bir olay için hiç kendinizi kötü hissettiğiniz oldu mu?

#22 NEZAKET VE MERHAMET

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Dünyadan haberi olmayan insanlar var. Bu insanlarla nasıl etkileşim sağlayabilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (II - XIII)

Görme yetisini kaybetmiş insanlar gibi bu dünyada yolunu kaybeden diğerlerine de merhamet göstermelisiniz. Bu kişiler cehaletleri yüzünden iyi ile kötüyü birbirinden ayırt edemez hale gelmişlerdir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Aziz Yuhanna'nın dediği gibi, insanların sevgiyi har vurup harman savurduğu bir dünyada yaşıyoruz. Bu da çoğu insanın sahip olduğu değerler hiyerarşisinin onlara daha fazla acıya ve daha az huzura, bilgeliğe ve refaha mal olduğu anlamına gelir. İnsanlar para, güç veya keyif veren deneyimlerin peşinden koşarak boşa vakit harcarlar. Ancak bir süre sonra, onlara kalıcı bir içsel tatmin veya mutluluk vermeyen şeylerin peşinden koşarak hayatlarını boşa harcadıklarının farkına varırlar.

Marcus Aurelius, insanlara cömert davranıp merhamet göstermenin işte bu yüzden bu kadar önemli olduğunu izah ediyor.

Hepimiz huzur arayan ruhlar olarak acı verici dönemlerden geçerken başkalarının neler yaşadığını bilemeyiz. Hazreti İsa'nın dediği gibi: "Baba, onları affet, ne yaptıklarını bilmiyorlar."

#23 KİME KULAK VERMELİ?

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İnsanların ne düşündüğünü fazlasıyla umursuyorum. Bu konuda nasıl daha yüksek bir özgüven elde edebilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - IV)

Kendi düşünceleriniz yerine başkalarının ne düşündüğüne daha fazla önem verirken, kendinize saygı duyduğunuzu nasıl söyleyebilirsiniz?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Sizi sınırlandırıyor, hayatta güzel şeyler başarmanıza ve kendinizi sevmenize engel oluyorsa başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerine bu kadar önem vermek neden?

Partneriniz, aileniz, arkadaşınız tarafından ya da çalıştığınız ortamda reddedilmiş hissettiğiniz bir olayı hatırlayın. Bu deneyim size ne öğretti?

#24 DOĞRU DİNLEMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Benden çok farklı insanlarla etkileşim kurmak mecburiyetindeyim. Hiçbir uyum yakalayamadığım ya da hiçbir şekilde anlaşamadığım insanlar... Onlarla daha iyi iletişim kurabilmek için ne yapmalıyım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - LIII)

Başkalarının söylediklerini dikkatle dinlemeye çalışıp kendinizi olabildiğince konuşan kişinin yerine koymayı deneyin.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Yazın sonunda iş arkadaşına tatilinin nasıl geçtiğini soran birini hayal edin. Karşısındakinin yanıtını beklemeden kendi tatilinden bahsetmeye başladığını. İş arkadaşı, kendisine yöneltilen bu sorunun ona kişinin yalnızca kendi tatilinden bahsetmek için ona yöneltildiğini hayal kırıklığı içinde fark eder. Bu kişinin gerçekten istediği şey etrafındakilerin onu dinlemesidir.

Doğru dinlemek dikkat, konsantrasyon, içten bir ilgi ve empati gerektirir. Birisini dinlerken, o kişinin sizinle iletişim kurmasının amacını fark ediyor musunuz? Belki bu kişi yalnızca

duygularını ifade etmek, takdir edilmek ya da karşısındakini yanına çekmek istiyor olabilir.

Hepimiz samimi ve iyi dinleyicileri takdir ederiz. Sizi gerçekten dinlediğini hissettiğiniz biriyle gerçekleştirdiğiniz bir sohbeti anımsıyor musunuz? Size bu şekilde hissettiren neydi?

#25 ÖLÜMDEN SONRA

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Ölüm fikri sizi de dehşete düşürmüyor mu?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (II - XI)

Bu dünyayı terk etmek korkulacak bir şey değildir. Eğer ruh dünyası gerçekse başınıza kötü bir şey gelmeyecek. Şayet gerçek değilse ve biz insanlar önemsizsek manevi hiçbir değeri olmayan bir dünyayı terk etmenin gerçekten bir önemi olabilir mi?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Marcus Aurelius batı dünyası için neredeyse bir tabu haline gelen ölüm konusu hakkında daha sakin olmamızı sağlayacak bir düşünce sunuyor.

Bizi, bu konuda yalnızca iki seçeneğimiz olduğu düşüncesine odaklanmaya davet ediyor. İlki, ölümden sonra başka (filozofların tüm hayatlarını adadıkları, hayatın ve ölümün gizemini çözmek için başlangıç adını verdikleri) bir dünyanın var olduğu, ikincisi ise ölümden sonrasının hiçlikten ibaret olduğu düşüncesi.

Hiçbir şey yoksa niçin kaygılanıyorsunuz? Marcus Aurelius'a göre, ölümden sonra hiçbir şeyin olmadığı bir dünya anlamsız bir dünyadır. Eğer *bir şey* varsa sürekli gözleniyormuş gibi bu

dünyada tanrıların ya da Tanrı'nın istediği gibi davranmalısınız. Bu hayatı öyle yaşamalısınız ki bir gün Tanrı'nın karşısına çıkmanız gerektiğinde sizi güzel bir şekilde karşılasın.

#26 MÜKEMMEL DÜZEN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bazen hayatın anlamsız olduğunu düşünüyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (II - III)

Hayat ya da doğa adı verilen, bizden daha büyük bir düzenin parçasıyız. Var olduğumuz süre boyunca bu yüce sistemin muhteşem düzenini korumaya hizmet eden fakat anlamlandıramadığımız şeyler başımıza gelebilir.

Olup biten her şey daha büyük bir iyiliğe katkıda bulunur ve anlamlı bir amaç içindir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bu hayatta her şey birbiriyle bağlantılı, iç içedir. Hiçbir şey şans eseri gerçekleşmez, her şey bizim anlayamadığımız mükemmel bir düzen içindedir. Öyleyse bu düzene inanıp her şeyin olması gerektiği gibi gerçekleştiğine güvenmek en iyisi değil midir?

Biz inansak da inanmasak da hayat anlamlıdır.

#27 ÖMÜR

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Önümde daha uzun bir ömür olduğunu düşünmeyi tercih ederim. Ne de olsa ölümü düşünmeyi kimse istemez.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (II - XI)

Sonsuza kadar yaşamayacağınızı aklınızdan çıkarmayın: her an bu dünyayı terk etmek üzereymiş gibi davranın, konuşun ve düşünün. Böylelikle önceliklerinizi daha iyi belirleyerek zamanınızı daha verimli bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Önünüzde yaşamak için kısa bir zaman kaldığını bilseydiniz ne yapardınız? Sevdiklerinize nasıl davranırdınız? Öncelikleriniz nasıl değişirdi?

Hayatta gerçekten değerli olan şeylere öncelik vererek her gün son gününüzmüş gibi yaşayın.

#28 ELİNİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bir krizin ortasındayken belirsizliği daha iyi kabullenmek için ne yapabilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XXVI)

Başınızdan geçenlerin sorumlusu siz değilsiniz. Olan biten her şeyi ve bunları kontrol edemeyeceğinizi kabullenin; çünkü tüm bunlar "evrensel doğa" tarafından önceden belirlenmiştir. Her krizi çözebilmek için kontrol edebildiğiniz olumlu etkenlere odaklanmak daha iyidir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Siz yalnızca "yönetmen"in size verdiği rolü oynarsınız. Filmi siz yazmadınız, senaryonun tamamını bilmiyorsunuz, senaryoyu yazmaya ehil de değilsiniz. Senaryoda yer alan onlarca oyuncudan yalnızca birisiniz.

Rol alacağınız sahneyi beğenmediniz diye filmde değişiklik yapılacağını mı sanıyorsunuz? Olanları değiştiremezseniz bile, bunlara karşı en iyi yaklaşımı ve tepkiyi kendiniz belirleyebilirsiniz. Bu her şeyi değiştirecektir.

Filmi siz yönetmeseniz de başrol sizsiniz. Rolünüzü olabilecek en iyi şekilde oynayın.

#29 HER ŞEYE KUCAK AÇIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Kaderimi kabullenmek, uyum sağlamakla eş değer, yani kötü bir şey değil mi? Başıma gelen kötü bir şeylerin iyi bir yanı olduğunu hiç sanmıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - VIII)

Kendinizi geliştirebilmek adına kaderin size sunduğunu kabul edip kaçınılmazı yönetmeye çalışırsınız; çünkü siz anlasanız da anlamasanız da başınıza gelen her şeyin bir anlamı vardır.

Doktorun verdiği ilaçları almaktan kaçınmak size ne fayda sağlar? Bir doktorun iyileşmesi için hastasına önerdiği egzersizler ve ilaçlar gibi, hayatın/evrenin karşınıza çıkardığı nahoş durumların da bir amacı olabilir. Böyle durumları, sizi bir insan olarak geliştireceklerini anlayarak karşılamalısınız.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Pietrelçina'lı Aziz Pio şöyle anlatır: "Anne nakış işlemektedir. Oğlu ise alçak bir taburede oturmuş, annesinin işlediği kasnağın arka tarafından yaptığı işe göz atmaktadır. Nakıştaki düğümleri görür ve annesine şöyle der: 'Anne ne yapıyorsun? Ne kadar dağınık çalışıyorsun!' Sonrasında anne kasnağı eğerek oğluna

nakışın asıl yüzünü gösterir. Her renk olması gerektiği yerdedir ve farklı farklı ipliklerle yakalanmış bir uyum söz konusudur. İşte tam da bundan bahsederiz! Nakışın ters tarafını görürüz; alçak taburede oturan bizleriz!"

Anlamlandıramadığınız her şeye daha fazla inansaydınız hayatınız nasıl iyileşebilirdi? Kabullenme, öğrenme, büyüme ve gelişme becerilerinize daha fazla güvenseydiniz nasıl biri olurdunuz?

#30 KONTROL EDEMEDİĞİNİZ ŞEYLER

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Partnerimin beni terk etmesi, işten çıkarılmak, hastalanmak gibi kontrol edemediğim her şey beni korkutuyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - XXXV)

Kendinize şu soruyu sorun: Eğer elinizden gelenin en iyisini, olabilecek en iyi niyetlerle yaptıysanız ve yine de başınıza talihsiz bir olay geldiyse ne diye umursayasınız?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Eğer başınıza kontrolü sizin elinizde olmayan bir şey geldiyse bunu kabullenip geçin. Her şey sandığımızdan çok daha fazla şansa bağlıdır. Öyleyse elimizde olmayan şeyler yüzünden kendimizi suçlamanın anlamı ne?

Hayatınızda sizi kaygılandıran ancak kontrolü elinizde olmayan bir şey var mı?

#31 OLMASI GEREKTİĞİ GİBİ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bedenim ve kişiliğimle ilgili kabullenmekte zorlandığım bazı noktalar var.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XXXIX)

Kaderin sizin için seçtiği yola uyum sağlayın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Hazreti İsa'nın dediği gibi, başımızdaki saç tellerinin bile belli bir sayısı vardır. Aynı zamanda bir Hint atasözüne göre, her bir pirinç tanesi onu yiyecek olan insana ayrılmıştır. Bununla birlikte Zen felsefesi de bize şu yaklaşımı önerir: Anlasanız da her şey olduğu gibidir, anlamasanız da.

Gelgelelim kontrol illüzyonuna aldanarak birçok şeyi değiştirebileceğimize inanırız.

Sizce ne tür bir yaklaşım karşınıza çıkan her şeyi kabul etmenize yardımcı olabilir?

#32 ELEŞTİRİLER

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İnsanların eleştirilerine çok çabuk güceniyorum. Bu konuda ne yapabilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XI)

Biri sizi gücendirdiğinde, meseleyi karşınızdaki kişinin yorumladığı şekilde yorumlamayın ya da fikrinizi değiştirmesine izin vermeyin. Her şeyi nesnel bir şekilde ele alarak olduğu gibi görün.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarının bizi incitme amacıyla yaptığı yorumların bizi etkilemesine izin vermemeliyiz. Bu gibi durumlarda sabırlı ve sakin kalırsanız ortada tek bir budala kalır. Ancak öfkenizin sizi ele geçirmesine izin verip öfkeyle karşılık verdiğinizde ortada iki budala olur.

Dengesiz bir kimse, Yüce biri olduğunuzu ima ederek sizi methediyor ya da Şeytan olduğunuzu ima ederek size hakaret ediyorsa bu kişinin sözlerine kulak asar mısınız? Gerçek hayatta da birisi sizi gücendirmeye çalıştığında aynı tavrı takınabilirsiniz.

Başkalarının eleştirilerine çok fazla ağırlık verirseniz bu eleştiriler size fazlasıyla yük olacaktır.

#33 İÇ HUZUR

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Çok hırslı biriyim. Tüm isteklerimi yerine getirip hiçbir zevkten mahrum kalmamak için başarılı bir kariyer ve mesleğimde üne sahip olmak istiyorum. Bu kötü bir şey mi?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - LI)

Üne tapanlar başkalarının kendileri hakkında yapıp ettiklerine bağlı yaşarlar. Tutkularına bağlı insanlar zevk düşkünüdür. Bilgiye tapanlar ise kendi eylemlerine bağlıdır.

Neyin peşinde olduğunuza dikkatli edin. Yalnızca kendinizi anlamanın ya da bilgeliğin peşinden giderek kendinizi gerçekleştirebilir ve gerçekten özgürleşebilirsiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Mutluluğun size ne ifade ettiğini ve mutluluğa nasıl ulaşacağınızı anlamak önemlidir.

Bazen işimizde başarılı olursak mutlu olacağımıza inanırız. Belki zengin veya çocuk sahibi olduğumuzda... Ancak zengin, kariyerinde başarılı ve çocuk sahibi olan insanların arasında bile hüsrana uğramış, tamamlanmamış hisseden ya da mutsuz olanlar yok mudur? Bunun sebebi mutluluğu yanlış yerde

aramalarıdır: Mutluluğu içeride aramak yerine dışarıda ararlar. Dalai Lama'nın da dediği gibi, "İç huzurunu ve bilgeliği ancak sen yaratabilirsin."

Nasıl biri olmak istersiniz? Hırslı birisi mi, yoksa iç huzuruna kavuşmuş birisi mi? Seçim sizin.

#34 BAŞKALARINI MEMNUN ETMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Başkaları için çok fedakârlık yaptım ve şimdi fark ediyorum ki kendimi ön planda tutmak benim için çok zor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - XXXIV)

Zihnin ne kadar meraklı olduğunu fark edin. Diğer insanların düşüncelerinin doğasını gözlemlerken, insanların nasıl olduklarına, nelerden kaçındıklarına ve nelerin peşinden gittiklerine, enerjilerini buna nasıl harcadıklarına dikkat edin.

Gelgelelim her şey çok çabuk değişir. Tıpkı dalgalarla denize taşınıp her an üzeri başkalarıyla kaplanan kum taneleri gibi.

Geçmişin sizi etkilemesine izin vermeyin çünkü her şey gelip geçicidir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarını memnun etmeye fazlasıyla önem veren bir kimseyi ele alalım. İnsanların kendisi hakkında kötü düşüneceği ihtimali zihnini öylesine meşgul eder ki kendisini sevdirmek için boyuna uğraşır durur ve bunun sonucunda kendi değerlerinden ödün verir. Ömrünün sonuna geldiğinde ise kendi hayatını yaşamadığını, ömrünü başkalarına harcadığını ve bu fedakârlığın ona hiçbir şey kazandırmadığını fark eder.

Marcus Aurelius bizlere her şeyin fani ve geçici olduğunu hatırlatmaktadır. Başkalarının düşüncesi kuma yazılı harfler kadar kalıcıyken, kendi değerlerimize ve vicdanımıza sahip çıkmanın etkisi bir kayaya kazınmış yazılar gibi uzun ömürlüdür.

#35 KONTROL SİZDE

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayır diyecek cesareti bulamadığım için bazen karşımdaki kişinin beni manipüle etmesine izin veriyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - X)

Şu iki düşünce size güvence vermelidir:

Başınızdan geçen her şey önceden belirlidir. Her şey evrendeki düzenle uyum içinde hareket eder.

Hiç kimse sizi, içinizdeki iyiliğe ve değerlerinize karşı çıkmaya zorlayamaz. Davranışlarınızın kontrolü her zaman sizin elinizdedir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bir kimse, rızanız olmadan kendinize, ilkelerinize ve erdemlerinize karşı çıkmanıza sebep olabilir mi?

Kendi iradenize karşı düşünebilen, konuşabilen veya hareket edebilen yalnızca sizsiniz.

#36 İÇ GÖZLEM

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İş, aile, duygular gibi gündelik dertler enerjimi toplamamı engellediğinde ne yapabilirim? Sürekli bitkin ve gergin hissediyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XII)

Konuyu felsefi açıdan ele alabilirsiniz. Hem üvey hem gerçek anneniz olduğunu düşünelim. Üvey annenize saygı duyabilirsiniz fakat öz annenizin yanında kendinizi çok daha rahat hissedersiniz. Dünyevi meseleler ve felsefe için de aynısı geçerlidir. Her zaman doğru felsefeye kucak açıp ona başvurun. Felsefe, dünyevi dertlerle baş etmenizi kolaylaştırır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Süpermen bile ara sıra gücünü toparlayıp babasıyla sohbet ettiği bir yere çekilir. Bu modern zamanlarda beynin ve bedenin kasıtlı dinlenme yoluyla iyileşmesi için meditasyon ve iç gözlem gibi egzersizler yapabiliriz. Aynı zamanda daha sağlıklı yaşamak ve olayları daha az dramatize etmek için bazı felsefeler ve dünyayı algılama yöntemleri de mevcuttur.

Peki ya siz? Siz gücünüzü nasıl topluyorsunuz?

#37 HER ŞEYİN KENDİNE HAS BİR GÜZELLİĞİ VAR

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Dünya gitgide kötüleşiyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (III - II)

Doğaya ve hayata dair sevmediğiniz şeyler, başınıza gelen olayların bile bir güzelliği olduğunu hatırlamak faydalı olabilir. Kıymetini bilen kişiye olan biten her şeyin ayrı bir güzelliği vardır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Yapay bir çiçek, estetik açıdan güzel olabilir fakat kokladığınızda gerçek bir çiçek gibi kokmadığını keşfedersiniz. Aynı şekilde kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Ben kimim? Kendi güzelliğimi ve zarafetimi nasıl bulacağımı biliyor muyum? Bunları başkalarında, hatta hayatta nasıl görebileceğimi biliyor muyum?

Eğer Yaratıcı mükemmel ise yarattıklarının ve içerisindeki her şeyin de mükemmel olması gerekmez mi?

#38 AFFETMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bağışlama konusunda zorlanıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - III)

Düşünebilen her canlı, kibar ve adil olmak istiyorsa birbirine karşı hoşgörülü olmalıdır.

Birçok insan birbiriyle çatışır ve kuşkuya, düşmanlığa ve küslüğe sebep olur. Ancak bu insanların çoğu şu an ya toprağın altında ya da çoktan toprağa dönüşmüştür.

Hayat kısa, öfkelenmeye vakit yok.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bize bahşedilen bu hayatın kısa ve geçici olduğunu göz önünde bulundurarak daha ne kadar kin beslemeye devam edeceğinizi düşünüyorsunuz? Bu kin yüzünden kim daha fazla acı çeker? Siz mi, kin beslediğiniz o kişi mi?

Öfkeliyseniz tek çare affetmektir. Bir kimseyi içten bir şekilde affettiğinizde, öfkenizin yükünden kurtulduğunuz için bundan öncelikle siz faydalı çıkarsınız. Öfkeli olduğumuz kişileri, kendimizi, hayatı, çalıştığımız şirketi vesaire affedebiliriz. Affın sınırı yoktur.

Eğer affetmek kendi duygularımız ve zihnimiz için iyi bir şey ise, neden daha fazla affetmeyi denemiyorsunuz? Hayatınızda affetmeniz gereken biri ya da bir şey var mı? Onu affettiğinizde sizce nasıl hissederdiniz?

#39 BAŞKALARININ GÖRÜŞLERİ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Dedikoduyu sevdiğimi kabul etmeliyim. Diğer insanların hayatında ne olup bittiğini bilmek hoşuma gidiyor. Bazen kendimi diğer insanları eleştirirken buluyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XVIII)

Bir kimse, başkalarının ne söylediğine, yaptığına ya da düşündüğüne takılmayıp yalnızca kendi eylemlerine dikkat ederek ne çok zaman kazanabilir.

İnsanlarda hoşunuza gitmeyen özellikleri ele alıp bunları kendi eylemlerinizde geliştirmeye çalışın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarını daha az umursayarak ne çok zaman ve enerji kazanabiliriz. Başkalarının ne düşündüğüne kafa yormayı bırakıp erdemleri ve değerleriyle iyi bir insan olma derdine düşün.

Kişisel gelişiminizle ilgileniyorsanız başkalarında sevmediğiniz özellikleri alıp bunları kendinizde iyileştirmeye çalışın. Kendinize şunu sorun: Bu hafta başkalarında görüp hoşuma gitmeyen hangi özelliğimi iyileştirebilirim?

#40 YOLUNUZU KAYBETMEYİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Başkalarının benden, gücümden ve yeteneklerimden kuşku duyduğunu hissettiğimde motivasyonumu kaybederek kendime belirlediğim amaçlara ulaşmakta zorlanıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XVIII)

Etrafınızda olup bitenlerin dikkatinizi dağıtmasına izin vermeyin. Düz bir çizgide, sağa sola sapmadan ilerleyin. Hedeflerinize ulaşmak bu şekilde kolaylaşacaktır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarını yargılamak yerine kendinizi gözlemleyin. Başkalarının zayıf yönleri yerine, kendi güçlü yönlerinize odaklanın. Zayıflıklarımızla değil, ancak gücümüzü kullanarak zafer kazanabiliriz.

İmkânsızlıktan bahsedenler başarmaya çabalayan kişilere mâni olmamalıdır. Olumlu bir şey başaracağınızdan eminseniz niçin size inanmayan kişilerin cesaretinizi kırmasına izin veriyorsunuz?

Ne zaman bir hedefin peşinden gitseniz karşınıza sizi durdurmaya ya da amacınızdan saptırmaya çalışan engeller ya da bu

süreçte sizi eleştiren kişiler çıkacaktır. Engeller en iyi şekilde bizi hedefimizden uzaklaştıran şeyler olarak tanımlanabilir.

Hedefinizden saptığınızı hissettiğinizde bunu fark edip kabullenin: "Hedefimden saptım." Sonrasında dengeyi yeniden oturtmaya çalışın: Dikkatinizi, düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı toparlayıp karşınıza olumlu kapılar açacak o yola yönlendirin.

#41 KENDİ BAKIŞ AÇINIZA SAHİP ÇIKIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bazen, ailemle birlikteyken onlara ayak uydurup uyum sağlamak mı, yoksa doğru olduğunu düşündüğüm şeyleri yapıp söyleyerek onlara meydan okumak mı daha iyi diye arada kalıyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XLVI)

Ailenize saygı duyabilir, öte yandan onlardan gelebilecek zarara ve olumsuz fikirlere sırf "aile olduğunuz için" boyun eğmekten kaçınabilirsiniz. Ne var ki kötü davranışlarınızı "böyle yetiştirildiğiniz" için haklı çıkarmaya da çalışmamalısınız.

Davranışlarınızın sorumlusu sizsiniz, seçme gücü sizin elinizde.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bazen "hep bu şekilde yapılıyor" diye düşünerek yaptığınız şeyler oluyor mu? Ya da gerçeği yansıtıp yansıtmadığına bakmadan başkalarının sözlerini tekrar ettiğiniz?

Marcus Aurelius bizleri kendi bakış açımıza sahip çıkmaya teşvik ediyor. Başkalarının fikirlerini dinleyip değerlendirmeli fakat körü körüne kabul etmemeliyiz.

Çocukluğunuz boyunca ailenizden veya yakınlarınızdan sık sık duyduğunuz bir şeyi düşünün. Bir çocuğun zihni sünger gibi görüp duyduğu her şeyi emerek hapseder.

Bazen öyle alışmışızdır ki farkında olmadan başkalarını kopyalarız. Farklı bir şekilde düşünmeyi ya da yapmayı tercih ettiğiniz bir şeyi, sırf çevrenizde görüp "benimsediğiniz" için o şekilde yaptığınız oluyor mu?

#42 ONAYLANMA VE ELEŞTİRİ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bir şeyi beceremediğimde ya da başkalarının onayını alamadığımda başarısız ve değersiz hissediyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - LII)

Bu dünyada fazlasıyla kayıp birçok insan vardır. İnsan olmanın asıl amacını, evrenin nasıl işlediğini ya da gerçekten nerede olduklarını bilmeyen insanlar... Bu konular üzerine düşünmezler bile.

Böylesine sığ ve kaybolmuş insanlardan onay beklemek mantıklı mıdır?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Hayatın gizemlerini anlamaya çalışmayan, varoluşa dair bir şey bilmeyen ve yaşamlarında erdemli bir amacı olmayan yüzeysel insanlardan alkış beklemenin ya da bu kişilerin eleştirilerinden korkmanın mantığı nedir?

Başkalarından takdir toplayıp "beğeni" almak kolaydır. Fakat bunlar uzun vadede mutlu etmez. Bu durum sizin herkesi sürekli memnun edememenizden kaynaklanmaz; asıl neden doğru ve kalıcı mutluluğun başkalarından değil, içinizden gelmesidir.

Birisinden onay mı bekliyorsunuz? Bu kişinin ne düşündüğüne bakmaksızın size doğru gelen şeyi yaptığınızı düşünün. Bunun sonucunda nasıl hissederdiniz?

#43 GERÇEĞİN PEŞİNDE

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hangisi daha iyi: İnsanların acı verici de olsa size doğruyu söylemeleri mi, yoksa acı çekmenizi önlemek için beyaz bir yalan söylemeleri mi? Peki, yapıcı eleştiri hakkında ne düşünüyorsunuz?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XXI)

Ben gerçeğin peşinden giderim ve bana kalırsa gerçeklikten bugüne dek kimse zarar görmemiştir. Bize asıl zarar veren kendimizi kandırmaya devam etmek ve bilgisizliktir.

Bununla birlikte eğer bir kimse beni gerçeklikten saptığım için eleştirip bunu düzeltmeme yardımcı olmaya çalışırsa bu eleştiriyi seve seve kabul ederim.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Her birimiz iyiyi kötüden ayırt edip nasıl davranacağımızı, nasıl kasıtlı bir şekilde düşüneceğimizi ve farklı durumlarda ne yapacağımızı bilecek kapasitedeyiz.

Çoğu kez dışarıdan eleştirilere maruz kalırız. Bu eleştirilere ne tepki vereceğimiz bizim elimizdedir: Öfkelenebilir ve gururumuzun bizi ele geçirmesine izin verebilir ya da yapılan bu

eleştirinin gelişimimize fayda sağlayacak bir yanı olup olmadığını düşünebiliriz. Buda'nın dile getirdiği gibi, önümüze çeşitli yemekler servis edilse de neyi yiyip neyi geri çevireceğimizi biz seçeriz. Eleştiri de buna benzer.

Sizi bir konuda düzelten ya da geliştiren bir eleştiri aldığınız oldu mu? Peki yemek istemediğiniz bir yemek gibi geri çevirdiğiniz oldu mu? Farklı durumlarda bu kararı nasıl ve neden verdiniz?

#44 HAYAT DEĞİŞİR

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Değişimden korkuyorum. Mevcut durumumdan memnunum ve her şey olduğu gibi kalsın istiyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - XVIII)

Değişim sizi niçin kaygılandırıyor? Değişim olmadığı takdirde ne olup biterdi hayatımızda?

Doğadaki değişimleri gözlemleyin. Bir çırayı tutuşturmadan ateş yakmak imkânsızdır. Vücudun bir yiyeceği sindirmeden önce dönüştürmesi gerekir. Değişim olmadan hayati bir süreç meydana gelebilir mi?

Doğa ve yaşam için değişim gerekli ve kaçınılmazdır. Aynısı biz insanlar için de geçerlidir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Heraklitos'un dediği gibi, değişmeyen tek şey değişimdir. Bu dünyada var olan her şey sürekli değişmektedir. Siz bu satırları okurken vücudunuzda birçok değişim meydana gelmektedir çünkü değişim olmazsa yaşam da olmaz.

Hayatınızda bir zamanlar korktuğunuz fakat sayesinde bugün daha iyi bir yaşam sürdüğünüz değişiklikler oldu mu?

#45 KENDİNDEN BİR TUTAM

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayatımda hiç ilerleme kaydetmiyor gibi hissediyorum. Ne kadar çabalarsam çabalayayım herhangi bir gelişme görmüyorum. Hüsrana uğramaktan nasıl kaçınırım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XXIX)

Yapabileceğiniz şey, kendinizi doğanın her an sizden talep ettiğiyle sınırlamak. Platon'un Devlet'i gibi büyük bir imparatorluk kurabileceğini sanmayın. Kendinizi çevrenizdeki insanlarla kıyaslayarak ya da etrafa bakınıp durarak odağınızı kaybetmeden, ne yapmanız gerekiyorsa onu yapın, hepsi bu.

Ufacık bir gelişmeden bile memnun olun ve bu gelişmenin sonucunu kutlayın. Gelişme hiç de azımsanacak bir şey değildir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Dünyayı değiştirmeyeceğiniz gibi, ne mükemmel bir adalet sistemi kuracak ne de başkalarının dünyayı sizin bakış açınızdan görmelerini sağlayacaksınız.

Eğer anlamlı bir şey yapmak istiyorsanız belki birine faydanızın dokunmasını sağlayabilir, bir kişiye yardım edebilir ya da

bir başkasını neşelendirebilirsiniz. Başka bir insana yardım etme imkânınız varsa ne duruyorsunuz?

Hâlihazırda elinizde bulunsa da faydalanmadığınız, başkalarının hayatlarını güzelleştirecek ne gibi imkânlar var?

#46 BEKLENTİLERİNİZİ İYİ BELİRLEYİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hepimiz iyi insanlar olsaydık dünyada hiçbir sorun kalmazdı. Fakat bugünlerde insanlar sırf birbirinden çıkar sağlamanın peşinde. Çok bencil bir toplumda yaşıyoruz.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XLII)

Haysiyetsiz ve değersiz biriyle karşılaşırsanız kendinize şunu sorun: Bu dünyada kötü insanların bulunmaması mümkün mü? Böyle bir şey olanaksızdır. Öyleyse olanaksızı istemeyi bırakın. Şu sözü her zaman hatırlayın: "Bu kişi, dünyanın kaçınılmaz bir parçası olan haysiyetsiz insanlardan biri."

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bilgisiz kişilerin varlığını kabul ettiğimiz halde neden böyle biriyle karşılaşınca şaşkınlık duyarız? Bir şekilde özel olduğumuzu, tuhaf veya kötü niyetli insanların bize asla yanaşmayacağını mı düşünürüz?

Beklentileri makul tutmak her zaman iyidir.

Gerçekliğin size sundukları karşısında nasıl davranmanız gerektiğini seçebilecek güç her zaman elinizdedir.

#47 ÖNEMLİ OLAN TUTUMUNUZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Tam bir beceriksizim, sanki her şey bana karşı. İşimden kovuldum, şimdi ne yapacağım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XLIX)

Talihsiz bir olay yaşadığınızda ve ardından yakındığınızda, bu durum sizi dürüst, özgün, kibar, alçakgönüllü olmaktan veya umut, güven ve insan doğasının bir parçası olan tüm erdemlere sahip olmaktan alıkoyuyor mu?

Üzgün olduğunuz anlarda, zor bir durumu atlatmanın utanç verici olmadığını, aksine durumu felsefi yönden ele almanın bir erdem olduğunu hatırlayın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başınıza gelenleri kontrol edemeseniz de yaklaşımınızı şekillendirebilirsiniz. Dış sebepler pozitif bir tutum sürdürmenizin önüne geçebilir mi?

Talihsiz bir olay atlatan fakat buna rağmen pozitif kalmayı başaran bir kimseyi düşünün. Böyle bir insandan ne öğrenebilirsiniz?

#48 DOĞRU YOLA GERİ DÖNÜN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bir hata yaptım ve bu yüzden fazlasıyla suçlu hissediyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - IX)

Doğru yoldan saptığınızda üzülmeyin, pes etmeyin ya da cesaretinizi yitirmeyin. Başarısızlığa uğradığınızda hatalarından ders alarak doğru yola geri dönün. İyi bir insan gibi davrandığınızda mutlu hissedeceksiniz.

Sizi iyi bir insan kılan ilkeleri ve davranışları sevmeyi öğrenin. Yolunuzu her şaşırdığınızda bunlara yeniden başvurun.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Doğru yoldan saptığınızda, aynı yola geri dönebildiğiniz sürece kendinizi mutsuz hissetmeyin. İlkelerinize göre yaşamanın önemini fark etmeniz gerekebilir.

Sizi daha iyi biri kılan – belki daha alçakgönüllü, anlayışlı ve merhametli olmanızı sağlayan bir hata yaptınız mı hiç?

Yolunuzu kaybettiğinizi hissetmediğiniz sürece kendinizi nasıl bulabilirsiniz?

#49 HİÇBİR ŞEY SONSUZA KADAR SÜRMEZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Zorlu bir süreçten geçiyorum. Ne kadar süreceğini bilmiyorum ve beni biraz olsun neşelendirebilecek bir iletiye ihtiyacım var.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - XXIII)

Bu dünyada her şeyin geçici olduğunu ve çabucak kaybolabileceğini aklınızdan çıkarmayın.

Her şey, bizi endişelendiren, sevmediğimiz şeyler bile durmadan akıp giden bir nehir misali sürekli olarak değişmektedir.

Sabırlı olursanız hoşunuza gitmeyen ne var ne yoksa diğer her şey gibi kaybolup değiştiğini göreceksiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Eğer hiçbir şey sonsuza kadar sürmüyorsa bu kadar kaygılanmanın anlamı ne? En son kaygılandığınız meseleleri ve bunların nasıl çözüme kavuştuklarını, bir de bunlarla ilgili şimdiki hislerinizi bir düşünün. Kaygılandığınıza değdiğini söyleyebilir misiniz?

Şu an kaygılandığınız meseleler beş yıl sonra ne kadar önemli olacak? Peki ya on yıl? İleride sizin için bir anlamı kalmayacak meseleler yerine, asla önemini yitirmeyecek meselelere kendinizi adamak daha iyi bir seçenek değil midir?

#50 İYİLİĞİN KARŞILIĞI

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Başkası için yaptığınız iyiliğin bu kadar çabuk unutulması ne acı – genelde sizi hatırlamaz ve gelecekte bu iyiliğin karşılığını vermeye çalışmazlar. Böylesine bencil insanlara yardım etmenin anlamı ne?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - VI)

Birine bir iyilik yaptığınızda karşılığını beklemeyin ya da bu kişinin size borçlu olduğunu düşünmeyin.

Meyvelerinden bir beklentisi olmayan üzüm asması, yarışı bitiren at, avını yakalayan köpek, bal yapan arı gibi yaptıklarımızın karşılığını beklemememiz gerekir.

İyi bir insan olmak insanın doğasındadır, o halde yaptığınız iyiliğin karşılığını aramamalısınız.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bu hayatta hiçbir şeyin karşılıksız olmadığı, bir iyiliğin diğer bir iyilikle geri ödenmesi gerektiği fikrine alıştık. Karşılığında herhangi bir şey talep etmeksizin, yalnızca kalbimizden gelen iyilikle yardım amacıyla yapılan iyiliklerin verdiği hazzı unuttuk.

En son ne zaman karşılık beklemeksizin, iyilik yaptığınızı düşünmeksizin bir iyilik yaptınız?

Başkalarına ne gibi hediyeler verirsiniz? Bugün karar verseydiniz davranışlarınızla kimlere yardım etmeye başlayabilirdiniz?

#51 MERHAMET

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Geçmişte bana zarar vermiş, affedilmeyi hak etmeyen insanlar var.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - XXII)

Bizi inciten insanları bile affedip onlara merhamet duymak biz insanlara özgü bir davranıştır. Hepimizin insan olduğunu ve kötü davranışlı insanların cehaletleri yüzünden doğru kararlar alamadıklarını unutmayın.

Hayat kısa, çok geçmeden bu dünyadan göçüp gideceğiz. Şöyle düşünün; kimse size gerçek anlamda zarar vermiş sayılmaz çünkü erdemleriniz ve ilkeleriniz ancak ve ancak sizin kontrolünüzde olduğu için başkaları tarafından sarsılamaz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bizi inciten bir çocuk olduğunda buna gönül koymayız çünkü bilinçsizce yapılan bir harekettir. Aynı şekilde akrabalarımız, sevdiklerimiz için de zor bile olsa bu şekilde düşünürüz. Peki, dünyadaki herkese karşı bu tutumu takınsaydık nasıl olurdu?

Başkalarının acımasızlığını kabul edip onların kurbanı olmamayı öğrendiğimizde ve cehaletlerini bağışladığımızda içimizde ne yaşarız?

Merhamet körleşmek değil, çevremizdeki tehlikelere rağmen sevmeyi bilmek demektir. Sürekli olarak istismara uğrayan bir kadın şunları söylemiştir: "Bedenimi hırpalayıp bana tecavüz edebilirler ama ruhuma asla zarar veremezler. Benim rızam olmadan asla."

#52 İMKÂNSIZI BAŞARMAK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İstediğim hiçbir şeyi başaramıyorum. Ne sigarayı bırakabiliyorum ne işimde terfi alabiliyorum ne de iyi bir eş bulabiliyorum... Bu mu benim kaderim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XIX)

Bir şeyi elde etmek için fazlasıyla çaba sarf etmeniz gerekiyorsa bunun imkânsız olduğu düşüncesine kapılmayın. Bir şey başkaları için mümkünse sizin için de ulaşılabilir bir hedeftir.

Şöyle düşünmelisiniz: "Başkası bunun üstesinden gelebiliyorsa ben de yapabilirim."

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Ulaşılması imkânsız diye düşündüğünüz bir şeyi başardığınız oldu mu hiç? Bir konu sizi aşırı zorladığında ya da imkânsız göründüğünde, bunu başaran insanları örnek alıp onları anlamaya çalışıyor musunuz?

İyi bir öğretmen olmak için öncelikle iyi bir öğrenci olmalısınız.

#53 OLUMLU ETKİLER

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Başkalarıyla ilişkilerimi nasıl geliştirebilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XLVIII)

Etrafınızdaki insanların iyi niteliklerini sık sık düşünün: birinin enerjisini, diğerinin iyiliğini, başka birinin cömertliğini.

Bizi hiçbir şeyin etrafımızdaki insanların erdemlerini takdir etmek kadar mutlu ve memnun etmediğini fark edeceksiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Her insan etrafındaki kişilerin etkisi altında kalır. Bizi etkileyen şeyler dünyaya bakış açımızı, dünyaya bakış açımız da hislerimizi etkiler. Hislerimiz ise yaptıklarımızı ve bunlardan aldığımız sonuçları etkiler.

Öyleyse etrafımızdaki insanların iyi niteliklerinin bizi etkilemesine niçin izin vermiyoruz?

Genelde etrafınızda nasıl insanlar bulunur? Bu insanların üzerinizde iyi etkileri var mı? Bu insanlarla birlikteyken aklınızdan ve içinizden geçenleri gözlemleyin, yanıtı böylelikle bulacaksınız.

#54 TALİH VE TALİHSİZLİK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bu neden benim başıma geliyor? Neden şimdi?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - XIII)

İnsanların hayatta olup bitenler karşısında ne kadar şaşırdığını görmek tuhaf ve bazen gülünçtür.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarının başına gelen güzel ve kötü olayları görmek bizi şaşırtmaz ancak aynıları bizim başımıza geldiğinde hayrete düşeriz.

Başkalarının başına gelen neredeyse her şey bizim başımıza da gelebilir. Yoksa özel biri olduğunuza, hayat dediğimiz bu öğrenme sürecinde başkalarının yaşadığı talihsizliklerin sizin başınıza gelmeyeceğine mi inanıyorsunuz?

#55 BAŞKALARININ SİZİN ADINIZA KARAR VERMESİNE İZİN VERMEYİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bazen kendimi, savaşmaya devam edip direnmeli miyim, yoksa bir şeyleri değiştirmeli miyim bilemediğim, beni fazlasıyla strese sokan bir durumun içinde buluyorum. Her kafadan farklı bir ses çıkıyor ve ben neye karar vermem gerektiğini bilemiyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - XXIX)

Bazen, ciddi bir yangın söz konusuysa oradan uzaklaşmak gerekir. Böyle bir durumdan kurtulmak sizi neden kaygılandırsın? Yaşadığınız sürece özgürsünüz ve doğru olduğunu düşündüğünüz şeyleri yapmaktan sizi kimse alıkoyamaz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Eğer hayat sizi bir şeyleri değiştirmeye ya da bırakmaya mecbur bırakıyorsa öyle olsun. Fakat değişim için geçerli bir sebep olmadığında başkasının sizin yerinize karar vermesine de izin vermemelisiniz. Durumun içinde olan sizsiniz, neden bir başkası ipleri eline alsın?

Kendi hayatınızın patronu sizsiniz :).

#56 MUTLULUĞUNUZ SİZİN ELİNİZDE

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Nasıl şanslı olurum?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (V - XXXVI)

Şanslı olmak demek, ruhunuza iyi alışkanlıklar kazandırmak, iyi şeyler istemek ve doğru davranmak demektir. Diğer bir deyişle: iyi düşünmek, güzel konuşmak ve iyi davranışlar sergilemektir. Tüm bunlar sizin elinizdedir ve talihinizi artırır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Mutluluğunuz size, pozitif düşüncelerinize ve seçimlerinize bağlıdır. Hayatınızın iyiye gitmesini ancak siz temin edebilirsiniz. İyi şans, sizin kontrolünüzün altında olan şanstır. Tam burada ve şu anda daha şanslı hissedebilmek için nasıl bir seçim yapacaksınız?

#57 RUH HALİNİZ KİMİN KONTROLÜNDE?

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hangisi daha iyi: Özgün olup güçlü değerlerinizin arkasında durduğunuz için agresif olarak tanımlanmak mı, itaatkâr birine dönüşme pahasına bile olsa başkalarını memnun etmek için didinip durmak mı?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XI - XVIII)

Başkalarına sinirlenmekten, aynı zamanda onları gereksiz yere övmekten kaçınmalısınız. Her iki davranış biçimi toplumda bir arada yaşamayı zorlaştırır. Özgünlüğünüzü koruyup kendinize karşı dürüst olun ve başkalarının iç huzurunuzu bozmasına izin vermeyin.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Başkalarına bağlı yaşamak duygusal bağımlılığa yol açar. Size zarar vermelerine müsaade ederseniz sonunda üzülür veya öfkelenirsiniz. Size hayran olmalarına izin verirseniz egonuz ve gururunuz artar. Bunların yaşanmasına izin verdiğinizde, ruh haliniz sonsuz bir hız treninde gibi sürekli başkalarına karşılık verir.

Hayatınızda ruh halinizi sık sık kontrol eden biri var mı? İç huzurunuzdan mahrum kalmamak için durumu nasıl dengeleyebilirsiniz?

#58 TUZLU SU İÇMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayatın amacının yalnızca keyif almak olduğunu düşünen insanlara karşı bakış açınız nedir?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XXXIV)

Denge kurmak önemlidir; çünkü sürekli keyif peşinde koşmak hırsızlara, ahlaksız insanlara ve zorbalara mahsustur.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Dünyevi zevklere kapılıp gitmek tuzlu su içmeye benzer: İçtikçe susarsınız. Zihniniz ve bedeniniz asla tatmin olmaz, o halde sağlıklı bir denge kurmak daha iyidir.

Bu hayatta sizi esir alan bir zevkiniz var mı? Bu durumu iyileştirmek için ne yapabilirsiniz?

#59 HAYATTAKİ AMACINIZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Oldukça kısıtlı olan boş vaktimde eğlenmeye ve rahatlamaya çalışıyorum. Hayatın anlamı gibi derin meseleleri düşünmeye vaktim olmuyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - XIX)

Bu hayatta her şeyin bir amacı vardır. Sizce insanlar bu dünyaya yalnızca çalışmak ve eğlenmek için mi gelmiştir?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Çoğu zaman yarını düşünmeden, günlük rutinlerimize takılıp kalmış bir şekilde, sorumluluklarımıza ve zevklerimize göre yaşarız. Bu şekilde haftalar, yıllar geçer. Hayatımızın anlamını veya neden burada olduğumuzu nadiren durup düşünürüz.

Hayatınızın amacı nedir? Başlangıçta bu soruya yanıt vermek zor gelebilir fakat en azından üzerine düşünmeye değmez mi?

#60 ÖNÜNÜZE ÇIKANI KABUL EDİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayat çok zor. Bir gün her şeye sahipken, ertesi gün hepsini kaybediyorsunuz. Bu dünyanın belirsizliği ve değişkenliği içinde yaşamımı nasıl sürdürebilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (X - XIV)

İyi bir filozofun yaptığı gibi tevazu geliştirip zihninizi terbiye ederseniz kadere şöyle diyebilirsiniz: "Bana istediğini verip karşılığında istediğini alabilirsin." Ancak bunu meydan okurcasına söylemeyeceksiniz. Aksine olgunluğunuz, kaçınılmaz olanla iş birliği yapmanızı sağlayıp hayata olan inancınızı güçlendirecektir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Hayat bize istediğimiz bir şeyi verdiğinde mutlu oluruz. Vermediğinde ise mutsuz oluruz. Bu gerçek mutluluk mudur? Hiçbir şey istemeden, bize sunulanı minnetle kabul etsek daha iyi olmaz mı?

#61 NELERE BAĞLISINIZ?

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Fazlasıyla materyalist biri olduğum için anksiyete problemi yaşıyorum. Daha bağımsız olmayı nasıl başarırım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - XXVII)

Sahip olmadıklarınız sanki hiç var olmamış gibi davranın. Sahip olduklarınızın değerini bilmek her zaman en iyisidir. Sahip olduklarınıza bir bakıp sizin olmasalardı onları ne kadar çok isterdiniz diye bir düşünün. Elinizdekilere fazla değer biçmek ve onları kaybettiğiniz takdirde fazla üzülmemek adına bunlardan fazla keyif almamaya çalışın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Zihnimiz bağlanmaya meyillidir. Bilişsel psikolog Walter Riso'nun söylediğine göre, "Bağımlılık, benzersiz ve kalıcı bir zevk, güven ve kendini gerçekleştirme duygusu sağlayacağı gibi mantıksız bir inançtan doğan, eşyalar, insanlar, aktiviteler, düşünceler ve hislerle kurulan (genellikle sahiplenici) zihinsel ve duygusal bir bağdır."

Bir şeye ne kadar bağlanırsanız ondan kopmanız o kadar zorlaşır. Bağımlısı olduğunuz şeyleri bir düşünün: Şu hayatta kimde

ya da neyde "takılıp kaldınız"? Kolay kolay kaybolmayacak bir şeyle bu bağı kurmanız mümkün mü?

#62 KIZGIN KÖMÜRÜ TUTMAK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bazen öfkelenmek de gerekiyor çünkü öfkelenmediğinizde diğerleri sizi ciddiye almıyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XI - XVIII)

Öfkenin sizi ele geçirmeye başladığını hissettiğiniz anda bunun gereksiz bir his olduğunu anımsayın. İnsanı tanımlayan iki meziyet, sabır ve nezakettir. Sabırlı ve nazik kişiler gerçek güce, içgüdüye ve dürtülere sahiptir. Öfkelenip memnuniyetsizliğini gösteren bir kimse, tam anlamıyla güçlü değildir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Buda'nın dediği gibi öfkeyi içinizde taşımak, yerdeki kızgın kömürü başkasına atmak için elinize almaktan farksızdır; sonucunda yanan kişi siz olursunuz.

Sabırsızca ya da öfkeyle davranarak hayatta başardığınız bir şey oldu mu? Cevap "evet" ise gerçekten buna değdi mi?

Marcus Aurelius bizleri olumsuz duygulara kapılmamaya teşvik ediyor. Bu şekilde hissetmenin bedeli, ayrıca başkalarının bize katlanmak için ödediği bedel bir hayli yüksek.

#63 ÖNEMLİ ŞEYLER

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Zamanımı daha verimli nasıl kullanabilirim? Hangi aktivitelere daha fazla, hangilerine daha az vakit ayırmalıyım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XXXII)

İlk adım sizin için en önemli şeyin ne olduğuna karar vermek. Önceliklerinizi bildiğiniz takdirde, her eyleme hak ettiği değeri verebilirsiniz. Böylelikle günün sonunda mühim olmayan şeylere gereğinden fazla önem verdiğiniz için pişmanlık duymazsınız.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

İnsanlara, nesnelere ya da olaylara hak ettiklerinden fazla önem vermeyin. Öte yandan şunu da düşünün: Hayatınızda önemsiz şeylere takılarak ihmal ettiğiniz, aslında daha fazla vaktinizi ve bağlılığınızı hak eden bir şeyler var mı?

#64 BURADA VE ŞİMDİ İYİ HİSSETMEK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Stresten uzaklaşıp rahatlamak için bir tavsiyeniz var mı? Dağda kamp yapmak, yürüyüşe çıkmak ya da birkaç günlüğüne uzaklaşmak iyi gelir mi?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - III)

Çoğu insan huzuru kırsal kesimlerde, deniz kenarında ya da dağlarda arar. Gelgelelim nereye giderseniz gidin zihninizi de beraberinizde götürdüğünüz için uzaklaşmanın pek bir yararı olmaz. Kendi ruhunuzda bulacağınız huzuru başka hiçbir yerde bulamazsınız.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Kendinizle barışık değilseniz dünyanın hangi cennet köşesine giderseniz gidin mutlu olamazsınız. Ancak kendinizle barıştığınızda nerede olduğunuzun bir önemi kalmaz.

#65 ZORLUKLARI DENEYİMLEYİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bazen mevcut koşullarda ilerlemenin imkânsız olduğunu ve havlu atmanın zamanı geldiğini düşünüyorum.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (XII - VI)

Bir işi başarmak imkânsız görünüyorsa daha fazla pratik yapın. Birçok görevde kullanamadığımız güçsüz elimizi bile pratik yapa yapa daha iyi kullanabilir hale geliriz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Sürekli alıştırma sonrasında nihayet başarana dek imkânsız olduğunu düşündüğünüz ne oldu? Adım atmayı öğrenme sürecinde bir çocuğu düşünün. Bu çocuk aklından, "Yürümek imkânsız," diye geçirmez. Bunun yerine nihayet yürüyene dek çabalar durur.

#66 KOLLARINIZI AÇIP KABULLENİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Kontrol edemediğim şeyleri kontrol etmeye çabalarken ne düşünmeli veya ne yapmalıyım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (X - XXXV)

Sağlıklı bir göz mümkün olan her şeyi görür ve, "Yalnızca yeşil rengi görmek istiyorum," demez. Bu sağlıksız bir gözün belirtisidir.

Aynı şekilde sağlıklı bir zihin de her şeye hazırdır. Eğer zihniniz yalnızca iyi şeyler yaşamanızı bekliyorsa yalnızca yeşil rengi görmek isteyen gözden farkı kalmaz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Eğer gözümüzün damak zevki ve tercihleri olsaydı her hoşuna gitmeyen bir şey gördüğünde hiç kuşkusuz acı çekerdi. Zihnimizin ayırt etme ve yargılama özelliği vardır; bunun sonucu olarak da acı çeker durur.

Her zaman olumlu bir tavır takınsaydınız ve hayatınızda olan her şeyi kollarınızı açarak kabul etseydiniz sağlığınız nasıl etkilenirdi?

#67 ÖNCE KENDİNİZİ GÖZLEMLEYİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Başkalarına kusurlarını iyileştirmede yardım etmeli miyim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - LXXI)

Olgun insanlar, başkalarınınkine değil kendi kişisel gelişim alanlarına odaklanırlar.

Kendi zayıflıklarınızı tanıyıp bunları geliştirmeniz mümkündür çünkü bunlar sizin kontrolünüzdedir. Öte yandan sizin kontrolünüzde olmadıkları için başkalarının zayıflıklarının ve kusurlarının kaybolmasını beklemek saçmadır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Genellikle kendi hatalarımız yerine başkalarının hatalarını daha açık bir şekilde görürüz. Marcus Aurelius aynaya bakıp kendi "kötülüğümüzü" (kaçınamadığımız ve bizden gelen tüm kötülükleri) görmeye ve bunları iyileştirmek için çaba sarf etmeye davet ediyor. Diğerlerini yargılamak ve değiştirmek yerine, daha iyi bir insan olabilmek için çabalamaya odaklanmalıyız.

Kendinizi dış etkenlerden soyutlayamazsınız; fakat içinizden gelenleri, kendi zihninizin ürettiklerini iyileştirebilirsiniz. Başkalarında gördüğünüz "kötü"yle savaşmak yerine, bu kişilere iyi örnek olmak için çalışmaya ne dersiniz?

#68 ELİNİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Öyle bir durumdayım ki tek yapabildiğim şey kendimi akışa bırakıp ne olursa olsun devam etmeye çabalamak. Çaresizlik hissini azaltmak için nasıl bir yol izleyebilirim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - LIII)

Eğer Tanrı ve kader sizi değiştiremeyeceğiniz bir durumun içerisine sokuyorsa, yapabileceğinizin en iyisini yapıyorsanız ve doğru yerdeyseniz endişelenmenizi gerektirecek bir husus yoktur.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Her zaman elinizden gelenin en iyisini yapın. Herhangi bir durumda elinizdeki seçenekleri ve bilgileri değerlendirip size en iyi gelen ve değerlerinize en çok uyan kararı alın.

Davranışlarınızın ve kararlarınızın sonuçlarını Tanrı'nın eline bırakmak daha iyidir. Kontrol edemediğiniz bir sonuç için kaygılanmak yersizdir.

#69 GÖRÜNDÜĞÜ KADAR KÖTÜ DEĞİL

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Gelecek beni korkutuyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - XXXVI)

Geçmişin ve geleceğin sizi etkisi altına alamayacağını unutmayın.

Başınıza gelebilecek olumsuzlukları düşünmek yerine şu ana odaklanıp kendinize sorun: Burada ve şu anda üstesinden gelemeyeceğim derecede ciddi bir sorunum var mı? Şu anın her zaman için daha kolay yönetilebilir olduğunu göreceksiniz.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Genellikle geçmişte olanları ya da gelecekte başımıza geleceğini düşündüğümüz ama asla gerçekleşmeyen olayları düşünüp canımızı sıkarız. Yalnızca şu ana odaklanırsak ortada idare edemeyeceğimiz kadar ciddi bir şey olmadığını fark edebiliriz.

Düşününce çok daha ciddi bir problemmiş gibi görünen bir olayı hatırlamaya çalışın. Şimdi bu olayı düşündüğünüzde nasıl hissediyorsunuz? Bulunduğunuz yerde ve şimdi, hayatınızda göründüğü kadar ciddi olmayan neler var?

#70 SİZE UZATILAN ELİ TUTUN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Yardım istemekten neden bu kadar çekiniyorum?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VII - VII)

Yardım istemekten çekinmeyin. Tamamlaması gereken bir görevi olan bir asker olduğunuzu düşünün. Yaralı ve topal olsaydınız size verilen görevi bitirmeden bırakır mıydınız, yoksa görevi bitirmenizi sağlayabilecek bir takım arkadaşınızdan yardım mı isterdiniz?

Çoğu durumda yardım istemek en akla yatkın ve mantıklı seçenektir. Mantıklı bir karar almaktan çekinmek ise yersizdir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bazen sınırlarımızı kabul edip ne zaman yardım istememiz gerektiğini bilmeliyiz. Bu bir zayıflık değil, aksine güçtür.

Bugüne dek tamamen başkaları sayesinde neler başardınız? Şu anda hayatınızda başkasının yardımına ihtiyaç duyduğunuz bir konu var mı?

#71 FAZLA ANALİZİ BIRAKIN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hayatta neden bu kadar bahtsız olduğumu anlamış değilim. Tüm bu olumsuz olaylar neden benim başıma geliyor?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - L)

Hıyar acıysa atın gitsin. Önünüze diken çıkarsa yolunuzu değiştirin. Pratik olmaya çalışın. Bir durumdan kaçınabiliyorsanız kaçının. Değiştiremediğiniz şeyleri kabullenip kendi kendinize, "Neden bunlar hep benim başıma geliyor?" diye sormayı bırakın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Olan biteni gereğinden fazla analiz etmeyin; bu şekilde hiçbir yere varamazsınız. Elinizden gelenin en iyisini yapın ve size bağlı olana odaklanın. Hayatta haksız veya kötü olduğunu düşündüğünüz her şeyin karşısında öfkelenmek, gücenmek veya çileden çıkmak sizi bulunduğunuz durumdan kurtarabilir mi?

#72 NE İSTEDİĞİNİZİ BİLİN

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Tanrı'dan ne dilemeliyim?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XL)

Ya Tanrı'nın hiçbir kudreti yoktur ya da her şeye muktedirdir. Eğer hiçbir kudreti yoksa ondan bir şeyler dilemenin anlamı var mıdır? Şayet muktedir ise O'ndan bir şeyin olmasını ya da olmamasını dilemek yerine, niçin size hiçbir şeyden korkmama, hiçbir şey arzulamama ve ne olursa olsun üzülmeme yetisi vermesini dilemiyorsunuz?

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Tanrı'ya inanmıyorsanız O'ndan bir şeyler dilemenin anlamı yoktur. Ancak inanıyorsanız ondan bir şeyleri yerine getirmesini istemek yerine, niçin başınıza gelen olayların üstesinden gelebilmeniz için size güç ve olumlu bir bakış açısı sağlamasını istemiyorsunuz?

#73 SONSUZA KADAR YAŞAMAYACAKSINIZ

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Ölümü düşünerek mi yaşamalıyım, yoksa bu konuya kafa yormadan hayattan keyif almaya mı bakmalıyım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IV - XVII)

Önünüzde yaşayacağınız daha on binlerce yıl varmış gibi davranmayın. Ölüm düşüncesi kafamızı kurcalar. Henüz hayattayken, mümkün olabildiğince iyi bir insan olmayı hedefleyin.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Palyatif bakım üzerine yıllarca çalışmış olan Avusturyalı yazar Bronnie Ware, insanların ölüm döşeğinde en pişmanlık duyduğu beş konuyu şöyle sıralar:

Ölüm döşeğindeki insanlar hayat boyunca yapmak istediklerini yapabilecek cesaretleri olmasını, daha az çalışmış olmayı, duygularını ifade etmek için daha fazla cesarete sahip olmayı, dostlarıyla daha fazla zaman geçirmiş olmayı ve ayrıca daha mutlu bir yaşam sürdürmüş olmayı dilemişlerdir.

Yaşam süremizi hafife alarak ölüm fikrini görmezden geliriz. Ölümü yalnızca başkalarının başına gelen bir şey gibi görürüz.

Çok kısa bir zamanınız kaldığını bilseydiniz neleri değiştirirdiniz? Kime ya da neye yeterince zamanınızı, enerjinizi ve sevginizi vermiyorsunuz? Bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

#74 BUNU NEDEN YAPIYORSUNUZ?

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Çalışıp çabalıyorum ve bununla gurur duyuyorum. Hayatta kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmak üzere yetiştirildim. Bence çalışmak saygınlığı da beraberinde getiriyor.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XII)

Sırf çalışmış olmak için ya da başkalarının sizi methetmesi için çalışmayın. Yaptığınız işi neden yaptığınıza dair güçlü bir sebebiniz olmalı.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Size verilen görevi tamamlamak için mi, yoksa toplumun yararı için mi bunca saat çalışıyorsunuz? Yoksa başkalarını memnun etmek için, işinde yükselmek için veya hayatında farklı bir amacı olmadığı için tüm hayatını işine adamış biri misiniz?

Kendinizi bir şeye adadığınızda bunu niçin yaptığınızı ve bu işin sarf ettiğiniz çabaya değip değmediğini kendinize sorun. Hayatınızda daha fazla ya da daha az enerji ve zaman harcamanız gereken işler var mı?

#75 KORKUNÇ BİR YANILTICI

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Önemli bir işim var; bana ve kararlarıma bağlı olan birçok insan var. Hayatın anlamı veya buna benzer yanıtı olmayan sorular üzerine kafa yoramam.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VI - XIII)

Dünyanın en mühim meselesini çözdüğünüzü düşündüğünüz an sizi etkisi altına alan gurur, korkunç bir aldatıcıdır.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Gurur, olduğumuzdan daha önemli olduğumuzu düşündüğümüzde veya bedenimiz, görüşlerimiz, seçtiğimiz din, evimiz, çocuklarımız veya mesleğimiz gibi "bizim" olduğunu düşünerek sahip çıktıklarımıza aşırı önem verdiğimizde kendini gösterir. Fakat tüm bunlar zihnimizin birer aldatmacasıdır. Bir Asya atasözüne göre, "Sahip olduğun tek şey, gemi battıktan sonra seninle kalandır."

Gemi battıktan sonra elinizde kalanlar neler? Gerçekten sahip olduğunuz şey nedir?

#76 KAYIP

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Sevdiğimiz birinin kaybının üstesinden gelebilir miyiz? Bence mümkünatı yok.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - XXXV)

Kayıp, dönüşümden başka bir şey değildir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bizim için çok kıymetli bir şeyi, daha da kötüsü birisini kaybetmekten çok korkarız. Ölüm korkusu tüm korkuların başında gelir. Bu korkunun üstesinden nasıl geliriz? Belki inanç sayesinde?

Yalnızca size ait olan bir şeyi kaybedebilirsiniz ve Asya atasözünde de söylendiği gibi, yalnızca gemi battıktan sonra sizinle kalan size aittir. Bu konu üzerine biraz düşündüğünüzde, hayatta kaybedecek çok az şey olduğunu çünkü neredeyse hiçbir şeye gerçekten sahip olmadığınızı göreceksiniz.

Kaybettiğinizi sandığınız fakat düşününce aslında hiçbir zaman size ait olmadığını fark ettiğiniz bir şey var mı?

#77 PASİFLİK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Hata yapmak yerine hiçbir şey yapmamak daha iyidir.

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (IX - V)

Hiçbir şey yapmamak da bir şey yapmaktır. Meselenin kendi kendine çözüme ulaşacağını düşünerek önemli bir karar vermeyi veya harekete geçmeyi geciktirmeyin. Kişi, genellikle yaptıkları kadar yapmadıkları yüzünden de haksızlığa yol açabilir.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Bazen hiçbir şey yapmamayı seçerek hata yapamayacağımızı sanırız. Ancak bir çocuğun boğulmakta olduğunu görüp duruma müdahale etmediğinizi farz edin. Bir hata yapıp bunu düzeltmediğinizi veya bunu fark ettiğinizi... Yaptığınız eylemlerin sonuçlarını göz önünde bulundurmadan başkalarına zarar verdiğinizi... Bunun gibi daha birçok örnek düşünebiliriz.

Daha önce bir şeyi yapmayı, bir konuda harekete geçmeyi veya düşünmeyi başaramadığınız için yanlış yaptığınız oldu mu?

#78 BAĞIMLILIK

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

İnsanlara ve bir şeylere bağlanmaktan nasıl kaçınırım?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (VIII - XXXIII)

Alçakgönüllülükle kabullenip rahatlıkla bırakın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Talih, kader, baht tamamen kontrolümüz dışındadır. Mutluluğunuz elinizde olmayan şeylere bağlıysa her zaman belirsizliğin kölesi olacaktır. Marcus Aurelius, kaderin bize sunduğu hiçbir şeye bağlanmayıp şansımız yaver gitmediğinde ise hüsrana uğramamamız gerektiğini söylüyor.

Mutluluğunuz hayatta ne kazanıp kaybettiğinize ya da ne olup bittiğine değil, her şeyin bir amaca hizmet ettiği ve ilahi bir gücün elinde olduğu gibi sarsılmaz bir inanca dayandığı sürece kaçınılmaz hale gelecektir.

#79 İYİ BİR YAŞAM SÜRMENİN YOLU

ARAYIŞÇININ SORUSU/YORUMU

Bana verebileceğiniz son bir öğüdünüz olsaydı bu ne olurdu?

MARCUS AURELIUS'UN YANITI (III - V)

Hiçbir zaman iradenize karşı veya düşünmeden hareket etmeyin. Başkalarına zarar verecek davranışlarda bulunmayın veya duygularınıza ve düşüncelerinize kendinizi kaptırmayın. Sözleriniz sizi kibirlendirmesin. Konuşurken tedbiri elden bırakmayın ve aynı anda çok fazla işe kalkışmayın.

PSİKOLOJİK DÜŞÜNCE

Marcus Aurelius'un verdiği bu son öğütle daha uyumlu bir şekilde yaşamak için neler yapabilirsiniz?

KAYNAKÇA

Editörün notu: Marcus Aurelius'un yorumları, aşağıda adı geçen İspanyolcadan İngilizceye çevrilmiş eserlerden alınıp uyarlanmıştır.

Aurelio, M. (1985). *Meditaciones.* (Türkçesi: *Kendime Düşünceler).* Madrid: Alianza Editorial S.A.

VV.AA. (1888). *Obras de los moralistas griegos: Marco Aurelio Teofrasto - Epicteto - Cebes.* Madrid: Librería de la Viuda de Hernando y Ca.

Castaneda, C. (2016). *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge.* (Türkçesi: *Don Juan'ın Öğretileri*). Berkeley, CA: University of Califonia Press.

Dolan, S. L. (2011). *Coaching by values: A guide to success in the life of business and the business of life.* Bloomington, IN: IUniverse.

Riso, W. (2015). *How to Overcome Emotional Dependency.* Phronesis SAS.

Schindler, Dr. J. A. (2003). *How To Live 365 Days A Year.* Philadelphia: Running Press.

Ware, B. (2019). *Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing.* Carlsbad, CA: Hay House.

Zavala, J. M. (2010). *Padre Pío: Los milagros desconocidos del santo de los estigmas.* Madrid: LibrosLibres.

Bu kitabı satın aldığınız için teşekkür ederiz.

Kitabı beğendiyseniz **Amazon'da kısa bir değerlendirme** yazarak bizlere büyük bir iyilik yapabilirsiniz. İki dakikadan fazla sürenizi almaz.

Değerlendirmeler biz yazarlar için çok önemlidir çünkü potansiyel okurlarımıza bu kitaptan ne bekleyeceklerine dair bir fikir verir.

Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Jana Capri & Charan Díaz

MARCUS AURELIUS İLE

POZİTİF KAL

JANA CAPRI & CHARAN DİAZ

Mutlu Olmak İçin Ne Yapmalıyım?
İlişkilerimi Nasıl Kurmalıyım?
Kaygılarımla Nasıl Başa Çıkabilirim?

Hayatımızın her döneminde böyle soruları kendimize sıklıkla sorarız fakat doğru yanıtları bulmak hiç de kolay değildir. Peki, bu soruları büyük filozof Marcus Aurelius'a sorabilseydiniz?
Bu kitapta...

· Hayata dair 79 soru,
· Marcus Aurelius'un tüm açıklığıyla aktardığı yanıtlarını ve
· Hayata dair daha pozitif bir yaklaşım sağlamanız için hazırlanan bu sorular ve yanıtlardan doğan psikolojik düşünceleri bulacaksınız.

Aile, aşk, iş ve sosyal ilişkiler ve en önemlisi sağlıkla ilgili yaşadığınız problemleri çözmeye yönelik yanıtları ve mesajları bu kitapta keşfedeceksiniz.

Perspektifiniz mutluluğa açılacak ve farkındalığınız artacak.

flipper

9 786256 951891

